

Conto chilocalorie seguendo il Menú Settimanale - Lunedì 02 novembre

	Quantità/Alimento	Kcal	Carboidrati*	Proteine*	Grassi*
Colazione	1/2 ananas	225	58.9	2.5	0.5
	1 mela	116	30.8	0.6	0.4
Snack	500g uva	344	89.4	3.4	0
Tot. Mattina		569	148.3	5.9	0.5
Pranzo	1/4 cavolo cappuccio	56	13.2	2.8	0.3
	1/2 zucchina	16	3.3	1.2	0.2
	15 olive	125	10	0	5
	1 cucchiaio di capperi	2	0.5	0.5	0
	30g mandorle	174	6.5	6.4	15
	3 fogli nori	2	0.4	0.6	0
Tot. Pranzo		375	33.9	11.5	20.5
Snack	4 cachi	472	124	4	0
Tot. Snack		472	124	4	0
Cena	4 arance	260	65.2	4	1.2
	2 finocchi	145	33.9	5.9	1.1
	10 pomodori secchi	50	11	3	1
	1 cucchiaio di capperi	2	0.5	0.5	0
	100g broccoli	34	6.6	2.7	0.3
	5 foglie di lattuga	4	0.6	0.2	0.1
Tot. Cena		495	117.8	16.3	3.7
Totale		1911	424	37.7	24.7
Relazione carboidrati/proteine/grassi			82%	7,3%	10,7%

Se non vi sentite soddisfatti, siete di corporatura robusta e non volete dimagrire, o fate molta attività fisica, aggiungete delle mele e delle banane ai vostri snack. O precedete le vostre insalate da altra frutta. Se invece le quantità risultano troppo grandi, diminuite e mangiate fino a confortevole sazietà.

* in grammi

Una collaborazione tra:



Marinella Mazzola
maryincucina.it
maryincucina@gmail.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.wordpress.com
memolemolina@gmail.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
serena.in.forma@gmail.com