

## Conto chilocalorie seguendo il Menú Settimanale - Martedì 03 novembre

	Quantità/Alimento	Kcal	Carboidrati*	Proteine*	Grassi*
<b>Colazione</b>	1/2 ananas	225	58.9	2.5	0.5
	300ml succo arancia	135	31.2	2.1	0.6
<b>Snack</b>	1 melograno grande	234	52.7	4.7	3.3
	5 foglie di lattuga	4	0.6	0.2	0.1
<b>Tot. Mattina</b>		<b>598</b>	<b>111.6</b>	<b>7.2</b>	<b>3.8</b>
<b>Pranzo</b>	2 carote grandi	59	14.2	1.2	0
	2 mele	232	61.6	1.2	0.8
	1/2 avocado piccolo	70	4	1.5	6.5
	1 rapa rossa media	37	8.2	1.4	0.1
	50g sedano rapa	20	4.5	1	0
<b>Tot. Pranzo</b>		<b>418</b>	<b>92.5</b>	<b>6.3</b>	<b>7.4</b>
<b>Snack</b>	300g uva	206	53.6	2.1	0
	2 banane	210	54	2.6	0.8
<b>Tot. Snack</b>		<b>416</b>	<b>107.6</b>	<b>4.7</b>	<b>0.8</b>
<b>Cena crudista</b>	2 cachi	236	62	2	0
	1 daikon	60	13.8	2	0.3
	50g sedano rapa	20	4.5	1	0
	1 zuccina	32	6.6	2.4	0.3
	1/2 peperone	8	2	0.3	0
	6 pomodori secchi	45	9	3	0
	1 cucchiaino tahina	86	3.9	2.7	7.2
<b>Tot. Cena crudista</b>		<b>487</b>	<b>101.8</b>	<b>13.4</b>	<b>7.8</b>
<b>Cena vegana</b>	600g patate cotte	516	120	10.2	0.6
	250g zucca cotta	50	12.3	1.8	0.2
	1 Tz. cavolo nero	33	7	2	0
	10g farina di mais	34	7	0.6	0.3
	1 Cucch. olio evo	120	0	0	14
<b>Tot. Cena vegana</b>		<b>753</b>	<b>146.3</b>	<b>14.6</b>	<b>15.1</b>
<b>Totale con cena crudista</b>		<b>1919</b>	<b>413.5</b>	<b>31.6</b>	<b>19.8</b>
<b>Totale con cena vegana</b>		<b>2185</b>	<b>458</b>	<b>32.8</b>	<b>27.1</b>
<b>Relazione carb./pr./gr. (crudo)</b>			<b>84,4%</b>	<b>6,5%</b>	<b>9,1%</b>
<b>Relazione carb./pr./gr. (vegano)</b>			<b>88,4%</b>	<b>6,3%</b>	<b>5,3%</b>

\* 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.foma@gmail.com