

Conto chilocalorie seguendo il Menú Settimanale - Merc. 04 novembre

	Quantità/Alimento	Kcal	Carboidrati*	Proteine*	Grassi*
Colazione	400g uva	275	71.5	2.8	0
Snack	2 mele	232	61.6	1.2	0.8
Tot. Mattina		507	133.1	4	0.8
Pranzo	3 pomodori grandi	96	21	4.8	1.2
	1 cetriolo	23	4.5	1.5	0
	1 peperone giallo	25	6	1	0
	1/2 zucchina media	16	3.3	1.2	0.2
	3 pomodori secchi	22.5	4.5	1.5	0
	1/2 avocado	140	8	3	13
Tot. Pranzo		322.5	47.3	13	14.4
Snack**	4 fichi secchi	200	52	2	1
Tot. Snack		200	52	2	1
Cena	2 mele	232	61.6	1.2	0.8
	200g uva	138	35.8	1.4	0
	3 pere	288	75.9	1.8	0.6
	3 cachi	354	93	3	0
	1 cucchiaino f. carruba	8	2	0	0
Tot. Cena		1020	268.3	7.4	1.4
Totale		2050	500.7	26.4	17.6
Relazione carboidrati/proteine/grassi			88,3%	4,7%	7,0%

**Nel menu è riportato "noci o noccioline" da sgusciare. Mi è stato fatto notare, però, che queste non sono contemplate nel fruttarismo e quindi per fare di questa giornata veramente fruttariana, scambiatele con della frutta essiccata tipo datteri o fichi secchi. O anche dei fruttortaggi come dei pomodori o dei cetrioli.

* in grammi

Una collaborazione tra:



Marinella Mazzola
maryincucina.it
maryincucina@gmail.com



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



IIDragoParlante
ildragoparlante.com
serena.in.forma@gmail.com