

Conto chilocalorie seguendo il Menú Settimanale - Giovedì 05 novembre

	Quantità/Alimento	Kcal	Carboidrati*	Proteine*	Grassi*
Colazione	400g uva	275	71.5	2.8	0
Snack	5 mandarini	222	55.8	3.6	1.2
	2 coste di sedano	12	2.4	0.6	0.2
Tot. Mattina		497	127.3	6.4	1.2
Pranzo	150g lattuga	18	3.2	1.1	0.4
	1/4 capp. viola, 2Tz.	44	10	2.2	0.2
	1/2 avocado	140	8	3	13
	1 melograno medio	100	26	1	0
	100g frutti rossi	56	13.5	0.8	0
	1/2 limone	3.5	1	0	0
Tot. Pranzo		361.5	61.7	8.1	13.6
Snack	3 pere	288	75.9	1.8	0.6
	1/4 avocado	70	4	1.5	6.5
	40g uvetta	120	31.7	1.1	0.3
	1 cucchiaino f. carruba	8	2	0	0
	50gr lattuga	9	1.6	0.5	0.8
Tot. Snack		495	115.2	4.9	8.2
Cena crudista	1 mela	116	30.8	0.6	0.4
	1 pera	96	25.3	0.6	0.2
	1 rapa rossa media	37	8.2	1.4	0.1
	30g broccoli	10	2	0.8	0.1
	30gr noci	210	3	5	20
	6 pomodori secchi	45	9	3	0
	1/2 limone	3.5	1	0	0
Tot. Cena crudista		517.5	79.3	11.4	20.8
Cena vegana	120g farina castagne	445	93.6	7.8	4.4
	100g castagne	170	36	2	2
	250gr zucca cotta	50	12.2	1.8	0.2
	5 broccoletti Brux.	40	9	3	0
	1 broccolo piccolo	38	9.1	1.4	0.5
	30g verza	7	1.8	0.4	0
	1.5 cucchiaini olio evo	180	0	0	21
Tot. Cena vegana		930	161.7	16.4	28.1
Totale con cena crudista		1871	383.5	30.8	43.8
Totale con cena vegana		2284	465.9	35.8	51.1
Relazione carb./pr./gr. (crudo)			74,8%	6,0%	19,2%
Relazione carb./pr./gr. (vegano)			75,6%	5,8%	18,6%

* 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