

Conto chilocalorie seguendo il Menú Settimanale - Venerdì 06 novembre

	Quantità/Alimento	Kcal	Carboidrati*	Proteine*	Grassi*
Colazione	500ml succo arancia	226	52	3.4	1
Snack	300g uva	206	53.6	2.1	0
Tot. Mattina		432	105.6	5.5	1
Pranzo	3 mele	348	92.4	1.8	1.2
	3 banane	315	81	3.9	1.2
	4 fichi secchi	200	52	2	1
	50g lattuga	9	1.6	0.5	0.2
Tot. Pranzo		872	227	8.2	3.6
Snack	3 banane	232	61.6	1.2	0.8
	50g lattuga	9	1.6	0.5	0.2
Tot. Snack		241	63.2	1.7	1
Cena	1 banana	105	27	1.3	0.4
	1 caco	118	31	1	0
	1 sedano rapa	40	9	2	0
	30g semi di girasole	175	6	6.2	15.5
	5 pomodori secchi	25	5.5	1.5	0.5
	1 cucchiaio di capperi	2	0.5	0.5	0
Tot. Cena		465	79	12.5	16.4
Totale		2010	474.8	27.9	22
Relazione carboidrati/proteine/grassi			86%	5,1%	8,9%

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.foma@gmail.com