

Conto chilocalorie seguendo il Menú Settimanale - Sabato 07 novembre

	Quantità/Alimento	Kcal	Carboidrati*	Proteine*	Grassi*	
Colazione	3 mele	348	92.4	1.8	1.2	
	2 pere	192	50.6	1.2	0.4	
Snack	2 mele	232	61.6	1.2	0.8	
	1 costa di sedano	6	1.2	0.3	0.1	
	1 carota	25	6	0.5	0	
	1 cetriolo	38	9.1	1.4	0.5	
Tot. Mattina		841	220.9	6.4	3	
Pranzo	1 carota	30	7	0.6	0	
	1/4 capp. viola, 2Tz.	44	10	2.2	0.2	
	1/2 zucchina	16	3.3	1.2	0.2	
	2 mandarini	89	22.3	1.8	0.5	
Tot. Pranzo		179	42.6	5.8	0.9	
Snack	3 banane	232	61.6	1.2	0.8	
	2 cucchiaini cocco	73	2.7	0.7	6.7	
	2 cachi	236	62	2	0	
Tot. Snack		541	126.3	3.9	7.5	
Cena crudista	2 banane	105	27	1.3	0.4	
	1 pera	96	25.3	0.6	0.2	
	25g uvetta	75	19.8	0.7	0.2	
	1/2 cavolfiore	72	15.2	5.8	0.3	
	1/2 rapa rossa	18	4	0.6	0	
	1 sedano rapa piccolo	20	4.5	1	0	
	1/2 avocado	140	8	3	13	
	2 pomodori secchi	15	2	0.7	0.2	
	1/2 arancia	31	7.7	0.6	0.1	
	30g melograno	19	5.1	0.2	0	
	Tot. Cena crudista		591	118.6	14.5	14.4
	Cena vegana	130g riso int. Basmati	433	95.3	11.6	4.3
		1/2 verza piccola	44	10.4	2.2	0.2
120g funghi pleurotus		38	7.2	3.8	0.4	
1 cucchiaino di capperi		2	0.5	0.5	0	
1 cucch. Olio evo		120	0	0	14	
Tot. Cena vegana			637	113.4	18.1	18.9
Totale con cena crudista		2152	508.4	30.6	25.8	
Totale con cena vegana		2198	503.2	34.2	30.3	
Relazione carb./pr./gr. (crudo)			85,2%	5,1%	9,7%	
Relazione carb./pr./gr. (vegano)			83,1%	5,6%	11,3%	

* 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