

Conto chilocalorie seguendo il Menú Settimanale - Dom. 08 novembre

	Quantità/Alimento	Kcal	Carboidrati*	Proteine*	Grassi*
Colazione	500ml succo arancia	226	52	3.4	1
Snack	20g noci	140	2	3.3	13.3
	2 coste di sedano	12	2.4	0.8	0
Tot. Mattina		378	56.4	7.5	14.3
Pranzo	1/2 cavolfiore	72	15.2	5.8	0.3
	4 pomodori freschi	87	18.9	4.3	1.1
	5 olive nere	21	0	0	2.1
	1 peperone giallo	50	11.8	1.9	0.5
	Succo un limone	7	2	0	0
Tot. Pranzo		237	47.9	12	4
Snack	2 cachimela	240	62	2	0
	1 pera	96	25.3	0.6	0.2
	25g uvetta	75	19.8	0.7	0.2
Tot. Snack		411	107.1	3.3	0.4
Cena	2 mele	376	98.4	4	1.6
	1/2 costa di sedano	3	0.6	0.2	0
	3 mele	348	92.4	1.8	1.2
	90g mirtilli rossi	293	76.5	0	0
	2 cucchiaini cocco	73	2.7	0.7	6.7
	3 datteri	105	26.1	0.9	0
Tot. Cena		1198	296.7	7.6	9.5
Totale		2224	508.1	30.4	28.2
Relazione carboidrati/proteine/grassi			84,4%	5,1%	10,5%

* 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