

MENÙ PRIMA SETTIMANA LUNEDÌ

Pranzo

Ravioli burro e salvia	150 g
Tacchino (petto)	80 g
Olio di oliva extra vergine	10 g
Zucchine	150 g
Sale da cucina	5 g
Pane bianco	70 g
Frutta fresca	150 g

Percentuale KiloCalorie per pasto (valori espressi in %)

Pasto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcool
Pranzo	18%	40%	41%	0%

TOTALI (PRIME SCELTE)												
Principali						Altri						
Proteine	42	g	168	Kcal	19	%	Grassi Saturi	13	g	Calcio	96	mg
Lipidi	40	g	360	Kcal	40	%	Grassi Monoins.	13	g	Ferro	3	mg
Glucidi	99	g	371	Kcal	41	%	Grassi Polinsaturi	2	g	Sodio	2484	mg
Alcool	0	g	0	Kcal	0	%	Colesterolo	92	mg	Potassio	1028	mg
Fibra	7	g					Vit. E	5	mg	Fosforo	333	mg
Totale Kcal		900	Kcal				Folati	118	mcg	Zinco	2	g

MENÙ PRIMA SETTIMANA MERCOLEDÌ

Pranzo

Ceci secchi	40 g
Pasta di semola	80 g
Uova di gallina	50 g
Sale da cucina	5 g
Carote	150 g
Olio di oliva extra vergine	15 g
Pane bianco	70 g
Frutta fresca	150 g

Percentuale KiloCalorie per pasto (valori espressi in %)

Pasto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcool
Pranzo	15%	24%	61%	0%

TOTALI (PRIME SCELTE)												
Principali							Altri					
Proteine	33	g	132	Kcal	15	%	Grassi Saturi	5	g	Calcio	196	mg
Lipidi	23	g	207	Kcal	23	%	Grassi Monoins.	14	g	Ferro	7	mg
Glucidi	145	g	544	Kcal	61	%	Grassi Polinsaturi	4	g	Sodio	2662	mg
Alcool	0	g	0	Kcal	0	%	Colesterolo	182	mg	Potassio	1261	mg
Fibra	16	g					Vit. E	6	mg	Fosforo	523	mg
Totale Kcal		893	Kcal				Folati	166	mcg	Zinco	6	g

MENÙ PRIMA SETTIMANA VENERDÌ

Pranzo

Pasta di semola	90 g
Pesto alla Genovese	15 g
Tonno sott'olio sgocciolato	80 g
Bieta	150 g
Olio di oliva extra vergine	10 g
Sale da cucina	5 g
Pane bianco	70 g
Gelato alla frutta	80 g

Percentuale KiloCalorie per pasto (valori espressi in %)

Pasto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcool
Pranzo	19%	29%	52%	0%

TOTALI (PRIME SCELTE)											
Principali						Altri					
Proteine	43	g	172	Kcal	19 %	Grassi Saturi	8	g	Calcio	268	mg
Lipidi	29	g	261	Kcal	28 %	Grassi Monoins.	15	g	Ferro	6	mg
Glucidi	128	g	480	Kcal	52 %	Grassi Polinsaturi	5	g	Sodio	2923	mg
Alcool	0	g	0	Kcal	0 %	Colesterolo	75	mg	Potassio	1003	mg
Fibra	6	g				Vit. E	6	mg	Fosforo	524	mg
Totale Kcal		919	Kcal			Folati	244	mcg	Zinco	4	g

MENÙ SECONDA SETTIMANA LUNEDÌ

Pranzo

Pasta di semola	90 g
Verdure miste	40 g
Olio di oliva extra vergine	15 g
Tacchino (intero)	80 g
Sale da cucina	5 g
Fagiolini	140 g
Pane bianco	70 g
Frutta fresca	150 g

Percentuale KiloCalorie per pasto (valori espressi in %)

Pasto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcool
Pranzo	20%	21%	59%	0%

TOTALI (PRIME SCELTE)												
Principali							Altri					
Proteine	39	g	156	Kcal	19	%	Grassi Saturi	3	g	Calcio	120	mg
Lipidi	19	g	171	Kcal	21	%	Grassi Monoins.	12	g	Ferro	5	mg
Glucidi	126	g	472	Kcal	59	%	Grassi Polinsaturi	3	g	Sodio	2518	mg
Alcool	0	g	0	Kcal	0	%	Colesterolo	50	mg	Potassio	1284	mg
Fibra	11	g					Vit. E	4	mg	Fosforo	477	mg
Totale Kcal		801	Kcal				Folati	210	mcg	Zinco	5	g

MENÙ SECONDA SETTIMANA MERCOLEDÌ

Pranzo

Fagioli secchi	40 g
Pasta di semola	80 g
Uova di gallina	50 g
Sale da cucina	5 g
Zucchine	50 g
Olio di oliva extra vergine	15 g
Pane bianco	70 g
Insalata mista	90 g
Gelato alla frutta	80 g

Percentuale KiloCalorie per pasto (valori espressi in %)

Pasto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcool
Pranzo	16%	28%	57%	0%

TOTALI (PRIME SCELTE)												
Principali						Altri						
Proteine	35	g	140	Kcal	15	%	Grassi Saturi	8	g	Calcio	262	mg
Lipidi	28	g	252	Kcal	27	%	Grassi Monoins.	15	g	Ferro	9	mg
Glucidi	138	g	518	Kcal	56	%	Grassi Polinsaturi	3	g	Sodio	2574	mg
Alcool	0	g	0	Kcal	0	%	Colesterolo	203	mg	Potassio	1391	mg
Fibra	13	g					Vit. E	6	mg	Fosforo	616	mg
Totale Kcal		922	Kcal				Folati	200	mcg	Zinco	4	g

MENÙ SECONDA SETTIMANA VENERDÌ

Pranzo

SOSTITUZIONI

Pizza Margherita	260 g			
Robiola	80 g	Bastoncini di meluzzo surgelato	Porzioni: ¾	100 g
Bieta	150 g			
Olio di oliva extra vergine	10 g			
Sale da cucina	5 g			
Pane bianco	70 g			
Banane	150 g			

Percentuale KiloCalorie per pasto (valori espressi in %)

Pasto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcool
Pranzo	15%	34%	51%	0%

OTALI (PRIME SCELTE)												
Principali						Altri						
Proteine	49	g	196	Kcal	15	%	Grassi Saturi	21	g	Calcio	859	mg
Lipidi	50	g	450	Kcal	34	%	Grassi Monoins.	23	g	Ferro	8	mg
Glucidi	179	g	671	Kcal	50	%	Grassi Polinsaturi	4	g	Sodio	5746	mg
Alcool	0	g	0	Kcal	0	%	Colesterolo	86	mg	Potassio	1700	mg
Fibra	14	g					Vit. E	8	mg	Fosforo	549	mg
Totale Kcal		1331	Kcal				Folati	369	mcg	Zinco	9	g

TOTALI CON MEDIE, MINIMI E MASSIMI SU ALIMENTI SOSTITUTIVI												
Calorie	1252	Kcal					Grassi Saturi	10	g	Calcio	342	mg
Proteine	44	g					Grassi Polinsaturi	4	g	Ferro	8	mg
Lipidi	38	g					Grassi Monoins.	18	g	Sodio	5338	mg
Glucidi	179	g					Colesterolo	48	mg	Potassio	1700	mg
Alcool	0	g					Vit. E	8	mg	Fosforo	418	mg
Fibra	14	g					Folati	360	mcg	Zinco	6	mg

MENÙ TERZA SETTIMANA LUNEDÌ

Pranzo

Pasta di semola	90 g
Parmigiano Reggiano	5 g
Olio di oliva extra vergine	15 g
scaloppina di bovino	80 g
Sale da cucina	5 g
Fagiolini	140 g
Pane bianco	70 g
Frutta fresca	150 g

Percentuale KiloCalorie per pasto (valori espressi in %)

Pasto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcool
Pranzo	16%	32%	52%	0%

TOTALI (PRIME SCELTE)												
Principali						Altri						
Proteine	37	g	148	Kcal	16	%	Grassi Saturi	7	g	Calcio	162	mg
Lipidi	32	g	288	Kcal	32	%	Grassi Monoins.	18	g	Ferro	4	mg
Glucidi	126	g	472	Kcal	52	%	Grassi Polinsaturi	5	g	Sodio	2481	mg
Alcool	0	g	0	Kcal	0	%	Colesterolo	5	mg	Potassio	941	mg
Fibra	11	g					Vit. E	4	mg	Fosforo	339	mg
Totale Kcal		913	Kcal				Folati	170	mcg	Zinco	2	g

MENÙ TERZA SETTIMANA MERCOLEDÌ

Pranzo

Ravioli al sugo di pomodoro	150 g
Mozzarella di bufala	80 g
Pomodori da insalata	150 g
Sale da cucina	5 g
Olio di oliva extra vergine	15 g
Pane bianco	70 g
Frutta fresca	150 g

Percentuale KiloCalorie per pasto (valori espressi in %)

Pasto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcool
Pranzo	14%	51%	35%	0%

TOTALI (PRIME SCELTE)												
Principali							Altri					
Proteine	28	g	112	Kcal	14	%	Grassi Saturi	7	g	Calcio	235	mg
Lipidi	46	g	414	Kcal	51	%	Grassi Monoins.	17	g	Ferro	2	mg
Glucidi	75	g	281	Kcal	35	%	Grassi Polinsaturi	3	g	Sodio	2922	mg
Alcool	0	g	0	Kcal	0	%	Colesterolo	45	mg	Potassio	1158	mg
Fibra	7	g					Vit. E	8	mg	Fosforo	302	mg
Totale Kcal		807	Kcal				Folati	73	mcg	Zinco	3	g

MENÙ TERZA SETTIMANA VENERDÌ

Pranzo

Pasta di semola	90 g
Zucchine	50 g
Filetti di platessa	100 g
Olio di oliva extra vergine	15 g
Sale da cucina	5 g
Pangrattato	5 g
Patate	150 g
Pane integrale	70 g
Gelato alla frutta	80 g

Percentuale KiloCalorie per pasto (valori espressi in %)

Pasto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcool
Pranzo	15%	24%	60%	0%

TOTALI (PRIME SCELTE)												
Principali							Altri					
Proteine	36	g	144	Kcal	15	%	Grassi Saturi	7	g	Calcio	172	mg
Lipidi	26	g	234	Kcal	24	%	Grassi Monoins.	14	g	Ferro	5	mg
Glucidi	154	g	578	Kcal	60	%	Grassi Polinsaturi	3	g	Sodio	2734	mg
Alcool	0	g	0	Kcal	0	%	Colesterolo	66	mg	Potassio	1596	mg
Fibra	10	g					Vit. E	5	mg	Fosforo	733	mg
Totale Kcal		964	Kcal				Folati	151	mcg	Zinco	4	g

MENÙ QUARTA SETTIMANA LUNEDÌ

Pranzo

Riso	90 g
Parmigiano Reggiano	5 g
Burro	5 g
Parmigiano Reggiano	5 g
Sale da cucina	5 g
Pollo (coscia)	80 g
Olio di oliva extra vergine	10 g
Fiori di zucca alla romana	150 g
Pane integrale	70 g
Frutta fresca	150 g

Percentuale KiloCalorie per pasto (valori espressi in %)

Pasto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcool
Pranzo	25%	35%	39%	0%

TOTALI (PRIME SCELTE)												
Principali							Altri					
Proteine	62	g	248	Kcal	25	%	Grassi Saturi	14	g	Calcio	173	mg
Lipidi	39	g	351	Kcal	35	%	Grassi Monoins.	11	g	Ferro	3	mg
Glucidi	104	g	390	Kcal	39	%	Grassi Polinsaturi	3	g	Sodio	2468	mg
Alcool	0	g	0	Kcal	0	%	Colesterolo	93	mg	Potassio	756	mg
Fibra	89	g					Vit. E	3	mg	Fosforo	312	mg
Totale Kcal		992	Kcal				Folati	50	mcg	Zinco	3	g

MENÙ QUARTA SETTIMANA MERCOLEDÌ

Pranzo

Pasta di semola	90 g
Sugo al pomodoro	30 g
Basilico fresco	1 g
Tacchino (petto)	80 g
Sale da cucina	5 g
Succo di limone	16 g
Olio di oliva extra vergine	15 g
Zucchine	150 g
Pane bianco	70 g
Frutta fresca	150 g

Percentuale KiloCalorie per pasto (valori espressi in %)

Pasto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcool
Pranzo	20%	22%	58%	0%

TOTALI (PRIME SCELTE)											
Principali						Altri					
Proteine	40	g	160	Kcal	20 %	Grassi Saturi	3	g	Calcio	117	mg
Lipidi	20	g	180	Kcal	22 %	Grassi Monoins.	12	g	Ferro	4	mg
Glucidi	125	g	469	Kcal	58 %	Grassi Polinsaturi	2	g	Sodio	2699	mg
Alcool	0	g	0	Kcal	0 %	Colesterolo	41	mg	Potassio	1339	mg
Fibra	9	g				Vit. E	6	mg	Fosforo	511	mg
Totale Kcal		810	Kcal			Folati	152	mcg	Zinco	3	g

MENÙ QUARTA SETTIMANA VENERDÌ

Pranzo

Pasta di semola integrale	90 g
Parmigiano Reggiano	5 g
Zucchine	50 g
Filetti di platessa	100 g
Olio di oliva extra vergine	15 g
Sale da cucina	5 g
Pangrattato	5 g
Insalata mista	90 g
Pane bianco	70 g
Gelato alla frutta	80 g

Percentuale KiloCalorie per pasto (valori espressi in %)

Pasto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcool
Pranzo	18%	30%	53%	0%

TOTALI (PRIME SCELTE)												
Principali						Altri						
Proteine	38	g	152	Kcal	18	%	Grassi Saturi	8	g	Calcio	284	mg
Lipidi	28	g	252	Kcal	30	%	Grassi Monoins.	15	g	Ferro	7	mg
Glucidi	119	g	446	Kcal	52	%	Grassi Polinsaturi	4	g	Sodio	2927	mg
Alcool	0	g	0	Kcal	0	%	Colesterolo	70	mg	Potassio	1093	mg
Fibra	13	g					Vit. E	5	mg	Fosforo	778	mg
Totale Kcal		853	Kcal				Folati	139	mcg	Zinco	4	g

MENÙ QUINTA SETTIMANA LUNEDÌ

Pranzo

Pasta di semola	90 g
Parmigiano Reggiano	5 g
Patate	40 g
Uova di gallina (frittata o strapazzate)	50 g
Sale da cucina	5 g
Bieta	150 g
Olio di oliva extra vergine	15 g
Pane bianco	70 g
Frutta fresca	150 g

Percentuale KiloCalorie per pasto (valori espressi in %)

Pasto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcool
Pranzo	14%	26%	60%	0%

TOTALI (PRIME SCELTE)												
Principali						Altri						
Proteine	30	g	120	Kcal	15	%	Grassi Saturi	4	g	Calcio	218	mg
Lipidi	23	g	207	Kcal	25	%	Grassi Monoins.	12	g	Ferro	4	mg
Glucidi	131	g	491	Kcal	60	%	Grassi Polinsaturi	2	g	Sodio	2607	mg
Alcool	0	g	0	Kcal	0	%	Colesterolo	222	mg	Potassio	1139	mg
Fibra	9	g					Vit. E	6	mg	Fosforo	337	mg
Totale Kcal		823	Kcal				Folati	258	mcg	Zinco	3	g

MENÙ QUINTA SETTIMANA MERCOLEDÌ

Pranzo

Risotto allo zafferano (peso al cotto)	160 g
HAMBURGER BOVINO	80 g
Olio di oliva extra vergine	15 g
Carote	150 g
Sale da cucina	5 g
Pane bianco	70 g
Frutta fresca	150 g

Percentuale KiloCalorie per pasto (valori espressi in %)

Pasto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcool
Pranzo	14%	37%	48%	0%
	0%	0%	0%	0%

TOTALI (PRIME SCELTE)												
Principali						Altri						
Proteine	30	g	120	Kcal	14	%	Grassi Saturi	12	g	Calcio	193	mg
Lipidi	36	g	324	Kcal	38	%	Grassi Monoins.	15	g	Ferro	4	mg
Glucidi	110	g	412	Kcal	48	%	Grassi Polinsaturi	4	g	Sodio	2634	mg
Alcool	0	g	0	Kcal	0	%	Colesterolo	36	mg	Potassio	1040	mg
Fibra	12	g					Vit. E	5	mg	Fosforo	400	mg
Totale Kcal			859	Kcal			Folati	84	mcg	Zinco	9	g

MENÙ QUINTA SETTIMANA VENERDÌ

Pranzo

Pasta di semola	90 g
Tonno	50 g
Caciottina fresca	80 g
Olio di oliva extra vergine	15 g
Sale da cucina	5 g
Piselli	130 g
Pane bianco	70 g
Gelato alla frutta	80 g

Percentuale KiloCalorie per pasto (valori espressi in %)

Pasto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcool
Pranzo	20%	37%	43%	0%

TOTALI (PRIME SCELTE)												
Principali							Altri					
Proteine	61	g	244	Kcal	20	%	Grassi Saturi	22	g	Calcio	1123	mg
Lipidi	49	g	441	Kcal	36	%	Grassi Monoins.	20	g	Ferro	7	mg
Glucidi	138	g	518	Kcal	43	%	Grassi Polinsaturi	4	g	Sodio	4029	mg
Alcool	0	g	0	Kcal	0	%	Colesterolo	139	mg	Potassio	893	mg
Fibra	11	g					Vit. E	4	mg	Fosforo	885	mg
Totale Kcal			1211	Kcal			Folati	155	mcg	Zinco	5	g