

# Riepilogo pasti

## Colazione

07:30

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
PANE INTEGRALE	20	51	6	43	2	0
TE' DETERMINATO, in tazza	250	60	1	20	45	0
MANDORLE DOLCI [PRUNUS COMMU	30	163	19	5	139	0
TACCHINO, PETTO	80	107	70	1	35	0
Totale pasto:		381	97	69	222	0

## Spuntino 10:30

10:30

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
TACCHINO, PETTO	90	121	79	1	40	0
MAIONESE	15	98	3	1	95	0
Totale pasto:		219	82	3	134	0

## Pranzo

13:00

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
BRESAOLA	120	210	163	0	46	0
MANDORLE DOLCI [PRUNUS COMMU	30	163	19	5	139	0
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	9	81	0	0	81	0
SPINACI IN SCATOLA	200	38	22	6	9	0
Totale pasto:		492	205	11	275	0

## Spuntino 16:30

15:30

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
TACCHINO, PETTO	100	134	88	2	44	0
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	9	81	0	0	81	0
Totale pasto:		215	88	2	125	0

## Cena

20:00

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
SUINO, BISTECCA	150	150	110	0	41	0
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	9	81	0	0	81	0
PARMIGIANO	50	187	72	4	115	0
LATTUGA DA TAGLIO [LACTUCA SATI	200	28	9	18	2	0
Totale pasto:		446	191	22	239	0