

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	25	136	16	4	116	0
TACCHINO, PETTO	80	107	70	1	35	0
Totale pasto:		354	93	68	198	0

Spuntino 10:30

10:30

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
TACCHINO, PETTO	80	107	70	1	35	0
MAIONESE	25	164	4	2	158	0
Totale pasto:		271	75	3	193	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	25	136	16	4	116	0
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	18	162	0	0	162	0
SPINACI IN SCATOLA	200	38	22	6	9	0
Totale pasto:		546	202	10	333	0

Spuntino 16:30

15:30

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
TACCHINO, PETTO	80	107	70	1	35	0
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	9	81	0	0	81	0
PARMIGIANO	20	75	29	2	46	0
Totale pasto:		263	99	3	162	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	18	162	0	0	162	0
PARMIGIANO	40	150	58	3	92	0
LATTUGA DA TAGLIO [LACTUCA SATI	200	28	9	18	2	0
Totale pasto:		490	176	21	296	0