

=====

DIARIO ALIMENTARE del sab lug 4 2009

=====

COLAZIONE

alimento	peso(g.)	calorie	protidi(g.)	lipidi(g.)	glucidi(g.)		
Fiocchi d'avena	50	186	4	3	36		
Latte di vacca parzialmente scremato		250	115	8	3	12	
Proteine in polvere	30	80	24	0	0		
<b>totale pasto</b>		<b>381</b>	<b>37</b>	<b>8</b>	<b>49</b>		

INTERVALLO

alimento	peso(g.)	calorie	protidi(g.)	lipidi(g.)	glucidi(g.)
Bresaola	100	151	32	2	0
Mandorle dolci	20	120	4	11	0
Mele golden	125	53	0	0	13
<b>totale pasto</b>		<b>324</b>	<b>36</b>	<b>13</b>	<b>14</b>

PRANZO

alimento	peso(g.)	calorie	protidi(g.)	lipidi(g.)	glucidi(g.)
Pasta integrale	100	229	9	1	47
Tonno in salamoia sgocciolato		112	115	28	0
Olio di oliva	10	89	0	10	0
<b>totale pasto</b>		<b>433</b>	<b>37</b>	<b>11</b>	<b>47</b>

MERENDA

alimento	peso(g.)	calorie	protidi(g.)	lipidi(g.)	glucidi(g.)
Tacchino petto (fesa)	100	107	24	1	0
Mandorle dolci	20	120	4	11	0
Mele golden	125	53	0	0	13
<b>totale pasto</b>		<b>280</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>14</b>

CENA

alimento	peso(g.)	calorie	protidi(g.)	lipidi(g.)	glucidi(g.)
Uovo di gallina	60	76	7	5	0
Albume	200	86	21	0	0
Wasa originali	20	64	1	0	13
<b>totale pasto</b>		<b>226</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>13</b>

SPUNTINO

alimento	peso(g.)	calorie	protidi(g.)	lipidi(g.)	glucidi(g.)
Fiocchi di latte	200	184	23	7	4
<b>totale pasto</b>		<b>184</b>	<b>23</b>	<b>7</b>	<b>4</b>

**TOTALE GIORNALIERO**                      **1828**    **194**    **59**    **143**