Dieta ipocalorica 1600 Kcal con piatti e sostituzioni

Responsabile: Giordano

Lunedì

Colazione - ore: 08:00			Quantità	KCal
Yogurt magro alla frutta zuccherato	1 vasetti	pari a	125 g	102
o Latte di vacca parzialmente scremato	*1 ½ tazze*	*pari a*	*200 g*	*92*
Fette biscottate con marmellata	1 porz.	pari a	70 g	221
Caffè espresso in tazza	1 tazzine	pari a	30 g	0
		Totale KCal Pasto:		**323**

Spuntino Mattina - ore: 10:00			Quantità	KCal
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
		Totale KCal Pasto:		**67**

Pranzo - ore: 12:00			Quantità	KCal
Zuppa di riso e ceci	1 porz.	pari a	320 g	428
o Stufato di cannellini con polenta aromatica alla griglia	*1 porz.*	*pari a*	*250 g*	*405*
Verdure miste	¾ piatti	pari a	150 g	40
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g	89
		Totale KCal Pasto:		**624**

Spuntino Pomeriggio - ore: 17:00			Quantità	KCal
Frutta secca (anacardi, arachidi, mandorle, nocciole, noci, noci del Brasile, noci pecan, pinoli e pistacchi)	½ porzioni	pari a	15 g	73
		Totale KCal Pasto:		**73**

Cena - ore: 20:00			Quantità	KCal
Pollo in salsa d'uovo	1 porz.	pari a	228 g	453
o Faraona con patate al forno	*1 porz.*	*pari a*	*374 g*	*452*
Verdure miste	¾ piatti	pari a	150 g	40
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
		Totale KCal Pasto:		**560**
		Totale KCal Giorno:		**1647**

Con il Pollo il salsa d'uovo aggiungere 3 fette di pane bianco tostato (30 g)

Martedì

Colazione - ore: 08:00			Quantità	KCal
Yogurt magro alla frutta zuccherato	1 vasetti	pari a	125 g	102
o Latte di vacca parzialmente scremato	*1 ½ tazze*	*pari a*	*200 g*	*92*
Fette biscottate con marmellata	¾ porz.	pari a	60 g	189
Caffè espresso in tazza	1 tazzine	pari a	30 g	0
		Totale KCal Pasto:		**291**

Spuntino Mattina - ore: 10:00			Quantità	KCal
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
		Totale KCal Pasto:		**67**

Pranzo - ore: 12:00			Quantità	KCal
Cous cous di grano saraceno con pollo e verdure	¾ porz.	pari a	630 g	472
o Fusilli integrali all'ortolana	*1 porz.*	*pari a*	*417 g*	*475*
o Quinoa con straccetti di manzo, funghi champignon e nocciole croccanti	*1 porz.*	*pari a*	*725 g*	*812*
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
		Totale KCal Pasto:		**539**

Se si sceglie Fusilli integrali all'ortolana. Aggiungere come secondo una cosci di pollo (100 g) in padella o al forno come secondo.

Se si sceglie Quinoa con straccetti di manzo, funghi champignon e noccciole croccanti nello spuntino del pomeriggio mangiare frutta (150 g) e non frutta secca

Spuntino Pomeriggio - ore: 17:00			Quantità	KCal
Frutta secca (anacardi, arachidi, mandorle, nocciole, noci, noci del Brasile, noci pecan, pinoli e pistacchi)	½ porzioni	pari a	15 g	73
		Totale KCal Pasto:		**73**

Cena - ore: 20:00			Quantità	KCal
Orata al cartoccio su ragù di patate e mele Golden	1 porz.	pari a	669 g	535
o Bruschette alici e pomodorini	*1 porz.*	*pari a*	*522 g*	*448*
Verdure miste	1 piatti	pari a	200 g	54
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
		Totale KCal Pasto:		**656**
		Totale KCal Giorno:		**1626**

Mercoledì

Colazione - ore: 08:00			Quantità	KCal
Yogurt magro alla frutta zuccherato	1 vasetti	pari a	125 g	102
o Latte di vacca parzialmente scremato	*1 ½ tazze*	*pari a*	*200 g*	*92*
Fette biscottate con marmellata	½ porz.	pari a	50 g	158
Caffè espresso in tazza	1 tazzine	pari a	30 g	0
		Totale KCal Pasto:		**260**

Spuntino Mattina - ore: 10:00			Quantità	KCal
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
		Totale KCal Pasto:		**67**

Pranzo - ore: 12:00			Quantità	KCal
Minestra con legumi misti e alloro	1 porz.	pari a	569 g	580
o Insalata di legumi, carote e mais	*1 porz.*	*pari a*	*569 g*	*381*
Verdure miste	½ piatti	pari a	100 g	27
Frutta fresca	½ porzioni	pari a	100 g	45
		Totale KCal Pasto:		**652**

Se si sceglie Insalata di legumi, carote e mais aggiungere pane comune (60 g)

Spuntino Pomeriggio - ore: 17:00			Quantità	KCal
Frutta secca (anacardi, arachidi, mandorle, nocciole, noci, noci del Brasile, noci pecan, pinoli e pistacchi)	½ porzioni	pari a	15 g	73
		Totale KCal Pasto:		**73**

Cena - ore: 20:00			Quantità	KCal
Bresaola e mozzarella di bufala	1 porz.	pari a	440 g	488
Verdure miste	½ piatti	pari a	100 g	27
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g	89
		Totale KCal Pasto:		**604**
		Totale KCal Giorno:		**1656**

Giovedì

Colazione - ore: 08:00			Quantità	KCal
Yogurt magro alla frutta zuccherato	1 vasetti	pari a	125 g	102
o Latte di vacca parzialmente scremato	*1 ½ tazze*	*pari a*	*200 g*	*92*
Fette biscottate con marmellata	1 porz.	pari a	70 g	221
Caffè espresso in tazza	1 tazzine	pari a	30 g	0
		Totale KCal Pasto:		**323**

Spuntino Mattina - ore: 10:00			Quantità	KCal
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
		Totale KCal Pasto:		**67**

Pranzo - ore: 12:00			Quantità	KCal
Maltagliati con borlotti	1 porz.	pari a	201 g	410
o Polpette di patate con ceci e zucchine	*1 porz.*	*pari a*	*377 g*	*478*
Verdure miste	1 piatti	pari a	200 g	54
Formaggio a pasta dura e semi dura, grasso (in media)	¼ porzioni	pari a	20 g	79
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
		Totale KCal Pasto:		**610**

Spuntino Pomeriggio - ore: 17:00			Quantità	KCal
Frutta secca (anacardi, arachidi, mandorle, nocciole, noci, noci del Brasile, noci pecan, pinoli e pistacchi)	½ porzioni	pari a	20 g	97
		Totale KCal Pasto:		**97**

Cena - ore: 20:00			Quantità	KCal
Merluzzo in padella con verdure	1 porz.	pari a	797 g	302
o Salmone affumicato con patate novelle e porri	*1 porz.*	*pari a*	*394 g*	*397*
Patate	2 porzioni	pari a	200 g	157
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
		Totale KCal Pasto:		**526**
		Totale KCal Giorno:		**1623**

Se si sceglie il salmone affumicato con patate novelle e porri non assumere la porzione di patate (200 g)

Venerdì

Colazione - ore: 08:00			Quantità	KCal
Yogurt magro alla frutta zuccherato	1 vasetti	pari a	125 g	102
o Latte di vacca parzialmente scremato	*1 ½ tazze*	*pari a*	*200 g*	*92*
Fette biscottate con marmellata	1 porz.	pari a	70 g	221
Caffè espresso in tazza	1 tazzine	pari a	30 g	0
		Totale KCal Pasto:		**323**

Spuntino Mattina - ore: 10:00			Quantità	KCal
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
		Totale KCal Pasto:		**67**

Pranzo - ore: 12:00			Quantità	KCal
Straccetti di vitello con verdure grigliate e patate	1 porz.	pari a	555 g	471
o Risotto con stracotto di vitello e porcini	*1 porz.*	*pari a*	*420 g*	*512*
Verdure miste	1 piatti	pari a	200 g	54
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
		Totale KCal Pasto:		**592**

Spuntino Pomeriggio - ore: 17:00			Quantità	KCal
Frutta secca (anacardi, arachidi, mandorle, nocciole, noci, noci del Brasile, noci pecan, pinoli e pistacchi)	½ porzioni	pari a	20 g	97
		Totale KCal Pasto:		**97**

Cena - ore: 20:00			Quantità	KCal
Tortino di patate e fontina	1 porz.	pari a	240 g	396
o Polpette di zucchine, patate e ricotta al forno	*1 porz.*	*pari a*	*445 g*	*431*
Verdure miste	1 piatti	pari a	200 g	54
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
		Totale KCal Pasto:		**517**
		Totale KCal Giorno:		**1596**

Sabato

Colazione - ore: 08:00			Quantità	KCal
Yogurt magro alla frutta zuccherato	1 vasetti	pari a	125 g	102
o Latte di vacca parzialmente scremato	*1 ½ tazze*	*pari a*	*200 g*	*92*
Fette biscottate con marmellata	¾ porz.	pari a	60 g	189
Caffè espresso in tazza	1 tazzine	pari a	30 g	0
		Totale KCal Pasto:		**291**

Spuntino Mattina - ore: 10:00			Quantità	KCal
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
		Totale KCal Pasto:		**67**

Pranzo - ore: 12:00			Quantità	KCal
Sgombro e verdure in padella	1 porz.	pari a	655 g	622
o Filetti di platessa e verdure croccanti	*1 porz.*	*pari a*	*412 g*	*407*
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
Pane comune	¾ porzioni	pari a	40 g	110
		Totale KCal Pasto:		**799**

Spuntino Pomeriggio - ore: 17:00			Quantità	KCal
Frutta secca (anacardi, arachidi, mandorle, nocciole, noci, noci del Brasile, noci pecan, pinoli e pistacchi)	½ porzioni	pari a	15 g	73
		Totale KCal Pasto:		**73**

Cena - ore: 20:00			Quantità	KCal
Pizza 5 verdure (Valsoia)	1 pizza	pari a	330 g	475
		Totale KCal Pasto:		**475**
		Totale KCal Giorno:		**1705**

Domenica

Colazione - ore: 08:00			Quantità	KCal
Yogurt magro alla frutta zuccherato	1 vasetti	pari a	125 g	102
o Latte di vacca parzialmente scremato	*1 ½ tazze*	*pari a*	*200 g*	*92*
Fette biscottate con marmellata	1 porz.	pari a	70 g	221
Caffè espresso in tazza	1 tazzine	pari a	30 g	0
		Totale KCal Pasto:		**323**

Spuntino Mattina - ore: 10:00			Quantità	KCal
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
		Totale KCal Pasto:		**67**

Pranzo - ore: 12:00			Quantità	KCal
Risotto stracchino ed Emmenthal	1 porz.	pari a	290 g	490
o Tartare di vedure e Philadelphia	*1 porz.*	*pari a*	*410 g*	*438*
Verdure miste	1 piatti	pari a	200 g	54
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g	89
		Totale KCal Pasto:		**700**

Se si sceglie Tartare di verdure e Philadelphia aggiungere pane comune (50 g)

Spuntino Pomeriggio - ore: 17:00			Quantità	KCal
Frutta secca (anacardi, arachidi, mandorle, nocciole, noci, noci del Brasile, noci pecan, pinoli e pistacchi)	½ porzioni	pari a	20 g	97
		Totale KCal Pasto:		**97**

Cena - ore: 20:00			Quantità	KCal
Totani gratinati al forno con pomodorini	1 porz.	pari a	298 g	321
o Calamari ripieni	*1 porz.*	*pari a*	*229 g*	*343*
Verdure miste	¾ piatti	pari a	150 g	40
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g	67
		Totale KCal Pasto:		**428**
		Totale KCal Giorno:		**1615**

Composizione piatti

Bresaola e mozzarella di bufala

			Quantità
Bresaola	5	fette	50 g
Mozzarella di bufala	¼	unità	50 g
Pere	½	porzioni	75 g
Mele Deliziose	½	porzioni	75 g

Bruschette alici e pomodorini

			Quantità
Pane comune (fette)	3	fette	60 g
Pomodori ciliegino	1	porzioni	200 g
Basilico fresco	2	cucchiaini	2 g
Menta fresca	10	cucchiaini	5 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g
Capperi sott'aceto	1	porzioni	200 g
Cipolle	½	porzioni	40 g
Acciughe o alici sott'olio sgocciolate	1	porzioni	50 g

Calamari ripieni

			Quantità
Calamari	1	porzioni	150 g
Aglio	1	spicchi	2 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g
Prezzemolo fresco	2	manciate	2 g
Pane comune	½	porzioni	25 g
Uova di gallina	½	unità	25 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g
Parmigiano Reggiano		porzioni	10 g

Cous cous di grano saraceno con pollo e verdure

			Quantità
Grano saraceno	½	porzioni	50 g
Pollo (coscia)	¾	porzioni	80 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g
Zucchine	¼	porzioni	50 g
Carote	3	unità	150 g
Peperoni gialli	¼	porzioni	50 g
Pomodori ciliegino	¼	porzioni	50 g
Scalogno	½	porzioni	100 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g
Paprika	10	cucchiaini	23 g
Sedano	1	porzioni	100 g
Cipolle	1	porzioni	80 g

Faraona con patate al forno

			Quantità
Rosmarino fresco	10	cucchiaini	7 g
Aglio	1	spicchi	2 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g
Patate	2	porzioni	200 g
Faraona (coscio)	1 ½	porzioni	150 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g

Fette biscottate con marmellata

			Quantità
Fette biscottate	4	fette	40 g
Marmellata (albicocche, fichi, mele cotogne, pere, pugne)	3	cucchiaini	30 g

Filetti di platessa e verdure croccanti

			Quantità
Pesce fresco o surgelato	1	porzioni	150 g
Prezzemolo fresco	2	manciate	2 g
Olio di oliva extra vergine	4	cucchiaini	20 g
Succo di limone fresco	1	cucchiai	10 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g
Peperoni dolci	¼	porzioni	50 g
Carote	2	unità	100 g
Peperoncini piccanti	10	cucchiaini	23 g
Zucchine	¼	porzioni	50 g
Aglio	1	spicchi	2 g

Fusilli integrali all'ortolana

			Quantità
Pasta di semola integrale	¾	porzioni	60 g
Zucchine	¼	porzioni	50 g
Cipolle	½	porzioni	40 g
Basilico fresco	2	cucchiaini	2 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g
Pomodori ciliegino	½	porzioni	100 g
Broccoli a testa	¼	porzioni	50 g

Insalata di legumi, carote e mais

			Quantità
Fagiolini in scatola	½	porzioni	80 g
Carote	4	unità	200 g
Erba cipollina fresca	10	cucchiaini	2 g
Mais dolce	½	porzioni	40 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g
Ceci in scatola	¾	porzioni	75 g

Maltagliati con borlotti

			Quantità
Fagioli	1	porzioni	90 g
Cipolle	¼	porzioni	25 g
Aglio	1	spicchi	2 g
Concentrato doppio di pomodori (30%)	2	Cucchiai	2 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g
Rosmarino fresco	10	cucchiaini	7 g
Pasta all'uovo fresca	½	porzioni	60 g

Merluzzo in padella con verdure

			Quantità
Merluzzo	1	porzioni	150 g
Pomodori ciliegino	½	porzioni	100 g
Carote	1	unità	50 g
Capperi sott'aceto	1	porzioni	200 g
Prezzemolo fresco	2	manciate	2 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g
Aglio	1	spicchi	2 g
Zucchine	½	porzioni	100 g
Olive verdi	2	unità	8 g

Minestra con legumi misti e alloro

			Quantità
Pasta di semola	½	porzioni	50 g
Fagioli in scatola	½	porzioni	75 g
Alloro secco	1	cucchiaini	5 g
Cipolle	1	porzioni	80 g
Sedano	½	porzioni	50 g
Carote	1	unità	50 g
Passata di pomodori	¼	porzioni	25 g
Rosmarino fresco	10	cucchiaini	7 g
Aglio	1	spicchi	2 g
Lenticchie in scatola	½	porzioni	75 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g

Orata al cartoccio su ragù di patate e mele Golden

			Quantità
Mele Golden	1	porzioni	150 g
Patate	2	porzioni	200 g
Pomodori ciliegino	¾	porzioni	150 g
Orata selvatica	½	porzioni	100 g
Basilico fresco	2	cucchiaini	2 g
Aglio	1	spicchi	2 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g

Pollo in salsa d'uovo

			Quantità
Uova di gallina (tuorlo)	1	unità	50 g
Farina di frumento tipo 0	1	cucchiai	10 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g
Rosmarino fresco	10	cucchiaini	7 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g
Succo di limone	1	cucchiai	16 g
Pollo (petto)	1	porzioni	120 g

Polpette di patate con ceci e zucchine

			Quantità
Ceci in scatola	1	porzioni	100 g
Patate	1 ½	porzioni	150 g
Prezzemolo fresco	2	manciate	2 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g
Parmigiano Reggiano		porzioni	10 g
Zucchine	¼	porzioni	60 g
Pangrattato	¼	porzioni	40 g

Polpette di zucchine, patate e ricotta al forno

			Quantità
Zucchine	1	porzioni	200 g
Ricotta di pecora	¾	porzioni	60 g
Patate	1	porzioni	100 g
Uova di gallina	1	unità	50 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g
Pane grattuggiato	¾	fette	20 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g

Quinoa con straccetti di manzo, funghi champignon e nocciole croccanti

			Quantità
Vitellone (scamone)	¾	porzioni	80 g
Quinoa bio alle verdure (Granarolo)	½	vaschetta	100 g
Funghi prataioli	½	porzioni	100 g
Amido di mais o Maizena	3	cucchiai	25 g
Timo fresco	10	cucchiaini	8 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g
Prezzemolo fresco	2	manciate	2 g
Sedano	1	porzioni	100 g
Carote	1	unità	50 g
Cipolle	1	porzioni	80 g
Nocciole	10	unità	15 g

Risotto con stracotto di vitello e porcini

			Quantità
Funghi porcini	¼	porzioni	80 g
Riso brillato	5	cucchiai	50 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g
Sedano	½	porzioni	50 g
Carote	1	unità	50 g
Parmigiano Reggiano		porzioni	10 g
Timo fresco	10	cucchiaini	8 g
Alloro secco	1	cucchiaini	5 g
Aglio	1	spicchi	2 g
Scalogno	¼	porzioni	50 g
Vitellone (scamone)	1	porzioni	100 g

Risotto stracchino ed Emmenthal

			Quantità
Riso brillato	5	cucchiai	50 g
Emmenthal	½	porzioni	25 g
Stracchino	¼	porzioni	25 g
Sedano	½	porzioni	50 g
Carote	1	unità	50 g
Scalogno	¼	porzioni	50 g
Latte di vacca parzialmente scremato		tazze	30 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g

Salmone affumicato con patate novelle e porri

			Quantità
Timo fresco	10	cucchiaini	8 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g
Rosmarino fresco	10	cucchiaini	7 g
Patate novelle	1 ½	unità	150 g
Salmone affumicato	2	porzioni	100 g
Porri	½	porzioni	100 g
Succo di limone fresco	1	cucchiai	10 g

Sgombro e verdure in padella

			Quantità
Sgombro o Maccarello	1	porzioni	150 g
Carote	1	unità	50 g
Cipolle	½	porzioni	40 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g
Broccoli a testa	½	porzioni	100 g
Funghi prataioli	½	porzioni	100 g

Straccetti di vitello con verdure grigliate e patate

			Quantità
Vitellone (carne magra)	1 ¼	porzioni	130 g
Patate	2	porzioni	200 g
Peperoni dolci	½	porzioni	100 g
Farina di frumento tipo 0	1	cucchiai	10 g
Zucchine	½	porzioni	100 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g
Pepe nero	10	pizzichi	5 g

Stufato di cannellini con polenta aromatica alla griglia

		Quantità
Polenta	¾ porzioni	60 g
Fagioli	1 porzioni	90 g
Rosmarino fresco	10 cucchiaini	7 g
Salvia fresca	10 cucchiaini	7 g
Alloro secco	1 cucchiaini	5 g
Concentrato doppio di pomodori (30%)	1 Cucchiai	1 g
Cipolle	½ porzioni	40 g
Aglio	1 spicchi	2 g
Peperoncini piccanti	10 cucchiaini	23 g
Pepe nero	10 pizzichi	5 g
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	10 g

Tartare di vedure e Philadelphia

		Quantità
Peperoni gialli	½ porzioni	100 g
Zucchine	½ porzioni	100 g
Cipolle	½ porzioni	40 g
Formaggio cremoso spalmabile	1 porzioni	100 g

Tortino di patate e fontina

		Quantità
Patate	2 porzioni	200 g
Fontina	½ porzioni	40 g
Paprika	10 cucchiaini	23 g
Pepe nero	10 pizzichi	5 g
Rosmarino fresco	10 cucchiaini	7 g
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	10 g

Totani gratinati al forno con pomodorini

			Quantità
Calamari	1 ¼	porzioni	200 g
Pomodori ciliegino	¼	porzioni	50 g
Pane grattuggiato	¾	fette	20 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g
Prezzemolo fresco	2	manciate	2 g
Succo di limone	1	cucchiai	16 g

Zuppa di riso e ceci

			Quantità
Ceci in scatola	½	porzioni	60 g
Riso brillato	6	cucchiai	60 g
Sedano	¼	porzioni	30 g
Carote	¼	unità	20 g
Pomodori	1	porzioni	100 g
Peperoncini piccanti	10	cucchiaini	23 g
Rosmarino fresco	10	cucchiaini	7 g
Olio di oliva extra vergine	2	cucchiaini	10 g
Parmigiano Reggiano		porzioni	10 g

Percentuale kcal per pasto (valori espressi in %)

Pasto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcool
Colazione	14	10	76	0
Spuntino Mattina	5	4	91	0
Pranzo	18	34	47	0
Spuntino Pomeriggio	11	67	22	0
Cena	26	33	42	-1