

PIANO ALIMENTARE

Lunedì

Colazione

Toast 80 g (208 kcal)

Uova di gallina - intero 120 g (153 kcal)

Spremuta di arancia 150 g (49 kcal)

Spuntino Matt.

Albicocche - secche 40 g (109 kcal)

Fichi - secchi 40 g (102 kcal)

Datteri - secchi 40 g (101 kcal)

Yogurt di latte scremato alla frutta non zuccherat 250 g (115 kcal)

Noci 20 g (116 kcal)

Prugne - secche 50 g (110 kcal)

Pranzo

Pasta al pomodoro 120 g (578 kcal)

Verdure fresche (media) 100 g (19 kcal)

Vitello tonnato 50 g (142 kcal)

Merenda

Frutta fresca (media) 300 g (116 kcal)

Toast 80 g (208 kcal)

Cena

Orata ai ferri 170 g (310 kcal)

Grissini integrali 15 g (61 kcal)

Verdure fresche (media) 100 g (19 kcal)

Spuntino Ser.

Ultra Casein Complex Yamamoto 30 g (112 kcal)

Durante la giornata

Olio di oliva extra vergine 20 g (179 kcal)

PIANO ALIMENTARE

Martedì

Colazione

Yogurt intero alla frutta	250 g (220 kcal)	Latte di vacca parzial. scremato	300 g (138 kcal)
Latte di mandorle	300 g (75 kcal)		

Cornflakes	50 g (180 kcal)	Fiocchi d'avena	50 g (186 kcal)
Muesli	50 g (182 kcal)		

Succo di frutta	200 g (112 kcal)		
-----------------	------------------	--	--

Spuntino Matt.

Frutta fresca (media)	300 g (116 kcal)		
-----------------------	------------------	--	--

Pane integrale	30 g (67 kcal)		
----------------	----------------	--	--

Bresaola	40 g (60 kcal)	Prosciutto cotto	30 g (64 kcal)
----------	----------------	------------------	----------------

Pranzo

Insalata di riso	230 g (430 kcal)		
------------------	------------------	--	--

Grana	40 g (153 kcal)	Parmigiano	40 g (154 kcal)
-------	-----------------	------------	-----------------

Verdure fresche (media)	200 g (39 kcal)		
-------------------------	-----------------	--	--

Merenda

Fichi - secchi	80 g (204 kcal)	Albicocche - disidratate	60 g (209 kcal)
Noci	40 g (232 kcal)		

Yogurt intero alla frutta	250 g (220 kcal)		
---------------------------	------------------	--	--

Marmellata	30 g (66 kcal)		
------------	----------------	--	--

Cena

Vitello - filetto	120 g (128 kcal)	Vitellone - sottofesa	120 g (133 kcal)
-------------------	------------------	-----------------------	------------------

Patate	120 g (102 kcal)		
--------	------------------	--	--

Spuntino Ser.

Ultra Casein Complex Yamamoto	30 g (112 kcal)		
-------------------------------	-----------------	--	--

PIANO ALIMENTARE

Mercoledì

Colazione

Toast 80 g (208 kcal)

Succo di frutta 200 g (112 kcal)

Spuntino Matt.

Yogurt intero alla frutta 250 g (220 kcal)

Castagne - secche 30 g (86 kcal)

Prugne - secche

40 g (88 kcal)

Pranzo

Riso e patate 80 g (528 kcal)

Bresaola 60 g (90 kcal)

Verdure fresche (media) 200 g (39 kcal)

Merenda

Frutta fresca (media) 300 g (116 kcal)

Crackers integrali 30 g (122 kcal)

Cena

Tacchina petto 150 g (217 kcal)

Piselli freschi 120 g (62 kcal)

Grissini integrali 10 g (40 kcal)

Spuntino Ser.

Ultra Casein Complex Yamamoto 30 g (112 kcal)

Durante la giornata

Olio di oliva extra vergine 20 g (179 kcal)

PIANO ALIMENTARE

Giovedì

Colazione

Latte UHT intero	150 g (94 kcal)	Latte di vacca intero	150 g (96 kcal)
RisoLat (Glikò)	20 g (80 kcal)		
Riso soffiato	50 g (176 kcal)	Muesli	50 g (182 kcal)
Fiocchi d'avena	50 g (186 kcal)		
Frutta fresca (media)	150 g (58 kcal)		

Spuntino Matt.

Crostini integrali	45 g (183 kcal)
Succo di frutta	200 g (112 kcal)

Pranzo

Riso e piselli (Risi e Bisi - Piselli 30%)	150 g (418 kcal)		
Pecorino romano	40 g (163 kcal)	Asiago	50 g (179 kcal)
Parmigiano	40 g (154 kcal)		
Verdure fresche (media)	200 g (39 kcal)		

Merenda

Tramezzino	60 g (392 kcal)
------------	-----------------

Cena

Frittata	100 g (215 kcal)
Crostini integrali	20 g (81 kcal)

Spuntino Ser.

Ultra Casein Complex Yamamoto	30 g (112 kcal)
-------------------------------	-----------------

Durante la giornata

Olio di oliva extra vergine	20 g (179 kcal)
-----------------------------	-----------------

PIANO ALIMENTARE

Venerdì

Colazione

Toast 80 g (208 kcal)

Succo di frutta 200 g (112 kcal)

Spuntino Matt.

Yogurt intero alla frutta 250 g (220 kcal)

Frutta fresca (media) 300 g (116 kcal)

Pranzo

Pasta al pomodoro 110 g (530 kcal)

Verdure fresche (media) 100 g (19 kcal)

Merenda

Crackers integrali 30 g (122 kcal)

Prosciutto cotto - magro 60 g (79 kcal)

Cena

Vitello - filetto 200 g (214 kcal)

Grissini integrali 25 g (102 kcal)

Verdure fresche (media) 200 g (39 kcal)

Spuntino Ser.

Ultra Casein Complex Yamamoto 30 g (112 kcal)

Durante la giornata

Olio di oliva extra vergine 20 g (179 kcal)

PIANO ALIMENTARE

Sabato

Colazione

Latte UHT intero 200 g (126 kcal)

Cornflakes 50 g (180 kcal)

Frutta fresca (media) 300 g (116 kcal)

Spuntino Matt.

Toast 80 g (208 kcal)

Pranzo

Riso e zucchine 120 g (718 kcal)

Verdure fresche (media) 100 g (19 kcal)

Merenda

Cioccolato fondente 30 g (154 kcal)

Succo di frutta 200 g (112 kcal)

Cena

Pollo - petto 200 g (200 kcal)

Fagioli - Borlotti freschi 80 g (106 kcal)

Spuntino Ser.

Ultra Casein Complex Yamamoto 30 g (112 kcal)

Durante la giornata

Olio di oliva extra vergine 20 g (179 kcal)

Riepilogo Dieta

Rapporto Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Proteine	%	17,99	18,05
Lipidi	%	32,22	33,09
Glicidi	%	44,30	43,40

Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	2210	2200
Proteine	g	99,36	99,31
Lipidi	g	79,10	80,89
Carboidrati disponibili	g	261,03	254,69
Fibra totale	g	25,34	24,19
Colesterolo	mg	365,43	355,88
Sodio	mg	1.816,43	1.728,86
Potassio	mg	3.805,30	3.767,96
Acqua	g	1.248,03	1.248,17
Indice Glicemico		53,93	52,98
Carico glicemico		116,44	111,17
Glucosio	g	3,81	3,32
Total ORAC	μmolT	11856	12287
	E		
PRAL	mEq	3,15	5,04