



Scuole LATINA

TABELLE DIETETICHE

Estivo Base

Primaria

*La Dietista
Dott.ssa Lucia LEO*

1° Settimana - Lunedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Sedani Burro e Parmigiano

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pasta di semola	70	353	247,1	79,1	55,37	4,2	2,94	1,4	0,98	0,22	0,154	0,16	0,112	0,69	0,483	10,9	7,63	0	0	2,7	1,89	1,4	0,98	22	15,4
Burro	9	758	68,22	1,1	0,099	1,1	0,099	83,4	7,506	48,78	4,3902	23,72	2,1348	2,75	0,2475	0,8	0,072	250	22,5	0	0	0	0	25	2,25
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Parmigiano reggiano	5	387	19,35	0	0	0	0	28,1	1,405	18,54	0,927	8,81	0,4405	0,79	0,0395	33,5	1,675	91	4,55	0	0	0,7	0,035	1159	57,95
Totale Quantità Ricetta	84,5		334,71		55,469		3,049		9,891		5,4712		2,6873		0,77		9,377		27,05		1,89		1,01665		76,6

Ricetta: Polpette al Pomodoro (Surgelate)

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Polpette al Pomodoro (Surgelate)	80	220	176	9,8	7,84	0	0	9,5	7,6	0	0	0	0	0	0	24,2	19,36	0	0	0	0	0	0	0	0
Pomodori pelati	30	21	6,3	3	0,9	3	0,9	0,5	0,15	0	0	0	0	0	0	1,2	0,36	0	0	0,9	0,27	0,2	0,06	9	2,7
Carote	7	35	2,45	7,6	0,532	7,6	0,532	0,2	0,014	0	0	0	0	0	0	1,1	0,077	0	0	3,1	0,217	0,7	0,049	44	3,08
Sedano	7	20	1,4	2,4	0,168	2,2	0,154	0,2	0,014	0	0	0	0	0	0	2,3	0,161	0	0	1,6	0,112	0,5	0,035	31	2,17
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025	0	0	0	0	0	0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6,5	899	58,435	0	0	0	0	99,9	6,4935	14,46	0,9399	72,95	4,7418	7,52	0,4888	0	0	0	0	0	0	0,2	0,013	0	0
Totale Quantità Ricetta	133,5		245,27		9,5825		1,7385		14,274		0,9399		4,7418		0,4888		19,983		0		0,624		0,16865		9,575

Ricetta: Bieta all'olio

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Bieta	125	17	21,25	2,8	3,5	2,8	3,5	0,1	0,125	0	0	0	0	0	0	1,3	1,625	0	0	1,2	1,5	1	1,25	67	83,75
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	2,5	899	22,475	0	0	0	0	99,9	2,4975	14,46	0,3615	72,95	1,8238	7,52	0,188	0	0	0	0	0	0	0,2	0,005	0	0
Totale Quantità Ricetta	128		43,763		3,5		3,51		2,6225		0,3615		1,8238		0,188		1,625		0		1,5		1,25665		84,75

Ricetta: Pane																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totali Quantità Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Ricetta: Frutta																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	125	22,83	28,538	5,38	6,725	5,16	6,45	0,13	0,1625	0	0	0	0	0	0	0,38	0,475	0	0	1,11	1,3875	0,19	0,2375	10,58	13,225
Totali Quantità Ricetta	125		28,538		6,725		6,45		0,1625		0		0		0		0,475		0		1,3875		0,2375		13,225

Totali Quantità PASTO			779,442		104,713		15,5835		27,126		6,7726		9,2529		1,4468		35,244		27,05		6,8095		3,03145		190,31
Percentuale Kcal Pasto/Giorno			100,00%																						

Totali Quantità GIORNALIERA	100%		779,44		104,713		15,5835		27,126		6,7726		9,2529		1,4468		35,244		27,05		6,8095		3,03145		190,31
Percentuale GIORNALIERA			100,00%		52,10%				30,37%								17,54%								

1° Settimana - Martedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Gnocchetti Sardi al pomodoro

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pasta di semola	70	353	247,1	79,1	55,37	4,2	2,94	1,4	0,98	0,22	0,154	0,16	0,112	0,69	0,483	10,9	7,63	0	0	2,7	1,89	1,4	0,98	22	15,4
Pomodori pelati	50	21	10,5	3	1,5	3	1,5	0,5	0,25		0		0		0	1,2	0,6	0	0	0,9	0,45	0,2	0,1	9	4,5
Sedano	7	20	1,4	2,4	0,168	2,2	0,154	0,2	0,014		0		0		0	2,3	0,161	0	0	1,6	0,112	0,5	0,035	31	2,17
Carote	7	35	2,45	7,6	0,532	7,6	0,532	0,2	0,014		0		0		0	1,1	0,077	0	0	3,1	0,217	0,7	0,049	44	3,08
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025		0		0		0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	4	899	35,96	0	0	0	0	99,9	3,996	14,46	0,5784	72,95	2,918	7,52	0,3008	0	0	0	0	0	0	0,2	0,008	0	0
Parmigiano reggiano	3,5	387	13,545	0	0		0	28,1	0,9835	18,54	0,6489	8,81	0,3084	0,79	0,0276	33,5	1,1725	91	3,185	0	0	0,7	0,0245	1159	40,565
Totale Quantità Ricetta	144,5		311,64		57,713		5,2785		6,24		1,3813		3,3384		0,8114		9,6655		3,185		2,694		1,20815		67,34

Ricetta: Prosciutto Cotto

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Prosciutto Cotto	63	215	135,45	0,9	0,567	0,9	0,567	14,7	9,261	5,1	3,213	6,05	3,8115	2,45	1,5435	19,8	12,474	62	39,06	0	0	0,7	0,441	6	3,78
Totale Quantità Ricetta	63		135,45		0,567		0,567		9,261		3,213		3,8115		1,5435		12,474		39,06		0		0,441		3,78

Ricetta: Insalata Verde

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Insalata verde mista	70	19	13,3	3	2,1	3	2,1	0,2	0,14		0		0		0	1,5	1,05	0	0	1,3	0,91	1,2	0,84	53	37,1
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totale Quantità Ricetta	75,5		58,288		2,1		2,11		5,135		0,723		3,6475		0,376		1,05		0		0,91		0,85165		38,1

Ricetta: Pane																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totali Quantità Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Ricetta: Yogurt alla frutta																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Yogurt di latte intero alla frutta	125	66	82,5	4,3	5,375	4,3	5,375	3,9	4,875	2,07	2,5875	0,84	1,05	0,13	0,1625	3,8	4,75	11	13,75	0	0	0,1	0,125	125	156,25
Totali Quantità Ricetta	125		82,5		5,375		5,375		4,875		2,5875		1,05		0,1625		4,75		13,75		0		0,125		156,25

Totali Quantità PASTO			715,041		95,1905		14,1665		25,687		7,9048		11,8474		2,8934		31,7235		55,995		5,012		2,9778		271,63
Percentuale Kcal Pasto/Giorno			100,00%																						

Totali Quantità GIORNALIERA	100%		715,04		95,1905		14,1665		25,687		7,9048		11,8474		2,8934		31,7235		55,995		5,012		2,9778		271,63
Percentuale GIORNALIERA			100,00%		51,54%				31,29%								17,17%								

1° Settimana - Mercoledì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Minestrone di Verdure con Pasta

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pasta di semola	35	353	123,55	79,1	27,685	4,2	1,47	1,4	0,49	0,22	0,077	0,16	0,056	0,69	0,2415	10,9	3,815	0	0	2,7	0,945	1,4	0,49	22	7,7
Pomodori pelati	13	21	2,73	3	0,39	3	0,39	0,5	0,065		0		0		0	1,2	0,156	0	0	0,9	0,117	0,2	0,026	9	1,17
Fagioli freschi surgelati	3,5	133	4,655	22,7	0,7945	1,2	0,042	0,8	0,028		0		0		0	10,2	0,357	0	0	4,8	0,168	3	0,105	44	1,54
Piselli surgelati	3,5	72	2,52	12,8	0,448		0	0,3	0,0105		0		0		0	5,4	0,189	0	0		0	2	0,07	20	0,7
Spinaci surgelati	2,5	23	0,575	3	0,075		0	0	0		0		0		0	2,8	0,07	0	0	1,8	0,045	1	0,025	170	4,25
Zucchine surgelate	7	11	0,77	1,4	0,098	1,3	0,091	0,1	0,007		0		0		0	1,3	0,091	0	0	1,2	0,084	0,5	0,035	21	1,47
Verza bianca surgelata	4	19	0,76	2,5	0,1	2,5	0,1	0,1	0,004		0		0		0	2,1	0,084	0	0	2,6	0,104	1,1	0,044	60	2,4
Cavolfiore surgelato	2,5	25	0,625	2,7	0,0675	2,4	0,06	0,2	0,005		0		0		0	3,2	0,08	0	0	2,4	0,06	0,8	0,02	44	1,1
Patate surgelati	35	85	29,75	17,9	6,265	0,4	0,14	1	0,35		0		0		0	2,1	0,735	0	0	1,6	0,56	0,6	0,21	10	3,5
Porri surgelati	2,5	29	0,725	5,2	0,13	5,2	0,13	0,1	0,0025		0		0		0	2,1	0,0525	0	0	2,9	0,0725	0,8	0,02	54	1,35
Fagiolini surgelati	4	25	1	4,6	0,184	2,1	0,084	0,1	0,004		0		0		0	1,7	0,068	0	0	2,9	0,116	0,6	0,024	56	2,24
Sedano	7	20	1,4	2,4	0,168	2,2	0,154	0,2	0,014		0		0		0	2,3	0,161	0	0	1,6	0,112	0,5	0,035	31	2,17
Carote	25	35	8,75	7,6	1,9	7,6	1,9	0,2	0,05		0		0		0	1,1	0,275	0	0	3,1	0,775	0,7	0,175	44	11
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025		0		0		0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6,5	899	58,435	0	0	0	0	99,9	6,4935	14,46	0,9399	72,95	4,7418	7,52	0,4888	0	0	0	0	0	0	0,2	0,013	0	0
Parmigiano reggiano	3,5	387	13,545	0	0		0	28,1	0,9835	18,54	0,6489	8,81	0,3084	0,79	0,0276	33,5	1,1725	91	3,185	0	0	0,7	0,0245	1159	40,565
Totale Quantità Ricetta	157,5		250,48		38,448		4,7135		8,5095		1,6658		5,1062		0,7579		7,331		3,185		3,1835		1,32815		82,78

Ricetta: Arrosto di Tacchino

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Fesa di Tacchino	50	107	53,5	0	0	0	0	1,2	0,6	0,38	0,19	0,31	0,155	0,34	0,17	24	12	50	25	0	0	0,8	0,4	8	4
Farina di frumento tipo 00	6,5	340	22,1	77,3	5,0245	1,7	0,1105	0,7	0,0455		0		0		0	11	0,715	0	0	2,2	0,143	0,7	0,0455	17	1,105
Sedano	2,5	20	0,5	2,4	0,06	2,2	0,055	0,2	0,005		0		0		0	2,3	0,0575	0	0	1,6	0,04	0,5	0,0125	31	0,775
Carote	2,5	35	0,875	7,6	0,19	7,6	0,19	0,2	0,005		0		0		0	1,1	0,0275	0	0	3,1	0,0775	0,7	0,0175	44	1,1
Cipolla	0,05	26	0,013	5,7	0,0029	5,7	0,0029	0,1	0,0001		0		0		0	1	0,0005	0	0	1	0,0005	0,4	0,0002	25	0,0125
Aglio	0,02	41	0,008	8,4	0,0017	8,4	0,0017	0,6	0,0001		0		0		0	0,9	0,0002	0	0	3,1	0,0006	1,5	0,0003	14	0,0028
Rosmarino	0,02	96	0,019	13,5	0,0027	13,5	0,0027	4,4	0,0009		0		0		0	1,4	0,0003	0	0		0	8,5	0,0017	370	0,074
Vino bianco	0,02	70	0,014	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,0002	9	0,0018
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6	899	53,94	0	0	0	0	99,9	5,994	14,46	0,8676	72,95	4,377	7,52	0,4512	0	0	0	0	0	0	0,2	0,012	0	0
Totale Quantità Ricetta	68,11		131,01		5,2818		0,3728		6,6506		1,0576		4,532		0,6212		12,801		25		0,2616		0,49155		8,0711

Ricetta: Patate Prezzemolate

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Patate	90	85	76,5	17,9	16,11	0,4	0,36	1	0,9		0		0		0	2,1	1,89	0	0	1,6	1,44	0,6	0,54	10	9
Prezzemolo	0,02	20	0,004	0	0		0	0,6	0,0001		0		0		0	3,7	0,0007	0	0	5	0,001	4,2	0,00084	220	0,044
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6	899	53,94	0	0	0	0	99,9	5,994	14,46	0,8676	72,95	4,377	7,52	0,4512	0	0	0	0	0	0	0,2	0,012	0	0
Totale Quantità Ricetta	96,52		130,48		16,11		0,37		6,8941		0,8676		4,377		0,4512		1,8907		0		1,441		0,55449		10,044

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totale Quantità Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/ 100g r	Energia kcal	Carb. gr/ 100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/ 100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/ 100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/ 100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/ 100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/ 100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/ 100g r	Protein e gr.	Col. mg/ 100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/ 100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/ 100g r	Ferro mg.	Calc. mg/ 100g r	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	125	22,83	28,538	5,38	6,725	5,16	6,45	0,13	0,1625	0	0	0	0	0	0	0,38	0,475	0	0	1,11	1,3875	0,19	0,2375	10,58	13,225
Totale Quantità Ricetta	125		28,538		6,725		6,45		0,1625		0		0			0,475		0		1,3875		0,2375		13,225	

Totale Quantità PASTO			667,665		96,0003		12,7423		22,3927		3,591		14,0152		1,8303		26,2817		28,185		7,6816		2,96369		120,280
Percentuale Kcal Pasto/Giorno			100,00%																						

Totale Quantità GIORNALIERA	100%		667,67		96,0003		12,7423		22,3927		3,591		14,0152		1,8303		26,2817		28,185		7,6816		2,96369		120,280
Percentuale GIORNALIERA			100,00%		55,60%				29,18%								15,22%								

1° Settimana - Giovedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Risotto al Pomodoro

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Riso parboiled	70	337	235,9	81,3	56,91	0,3	0,21	0,3	0,21		0		0		0	7,4	5,18	0	0	0,5	0,35	2,9	2,03	60	42
Pomodori pelati	50	21	10,5	3	1,5	3	1,5	0,5	0,25		0		0		0	1,2	0,6	0	0	0,9	0,45	0,2	0,1	9	4,5
Patate	11	85	9,35	17,9	1,969	0,4	0,044	1	0,11		0		0		0	2,1	0,231	0	0	1,6	0,176	0,6	0,066	10	1,1
Sedano	7	20	1,4	2,4	0,168	2,2	0,154	0,2	0,014		0		0		0	2,3	0,161	0	0	1,6	0,112	0,5	0,035	31	2,17
Carote	7	35	2,45	7,6	0,532	7,6	0,532	0,2	0,014		0		0		0	1,1	0,077	0	0	3,1	0,217	0,7	0,049	44	3,08
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025		0		0		0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Parmigiano reggiano	3,5	387	13,545	0	0		0	28,1	0,9835	18,54	0,6489	8,81	0,3084	0,79	0,0276	33,5	1,1725	91	3,185	0	0	0,7	0,0245	1159	40,565
Totale Quantità Ricetta	156,5		318,78		61,222		2,5925		6,579		1,3719		3,9559		0,4036		7,4465		3,185		1,33		2,32615		95,04

Ricetta: Formaggio spalmabile

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Formaggio cremoso spalmabile	50	313	156,5	0	0		0	31	15,5		0		0		0	8,6	4,3	90	45	0	0	0,1	0,05	110	55
Totale Quantità Ricetta	50		156,5		0		0		15,5		0		0		0		4,3		45		0		0,05		55

Ricetta: Carote Julienne

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Carote	70	35	24,5	7,6	5,32	7,6	5,32	0,2	0,14		0		0		0	1,1	0,77	0	0	3,1	2,17	0,7	0,49	44	30,8
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6,5	899	58,435	0	0	0	0	99,9	6,4935	14,46	0,9399	72,95	4,7418	7,52	0,4888	0	0	0	0	0	0	0,2	0,013	0	0
Totale Quantità Ricetta	77		82,973		5,32		5,33		6,6335		0,9399		4,7418		0,4888		0,77		0		2,17		0,50465		31,8

Ricetta: Pane																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totali Quantità Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Ricetta: Frutta																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	125	22,83	28,538	5,38	6,725	5,16	6,45	0,13	0,1625	0	0	0	0	0	0	0,38	0,475	0	0	1,11	1,3875	0,19	0,2375	10,58	13,225
Totali Quantità Ricetta	125		28,538		6,725		6,45		0,1625		0		0		0		0,475		0		1,3875		0,2375		13,225

Totali Quantità PASTO			713,954		102,703		15,2085		29,051		2,3118		8,6977		0,8924		16,7755		48,185		6,2955		3,4703		201,225
Percentuale Kcal Pasto/Giorno			100,00%																						

Totali Quantità GIORNALIERA	100%		713,95		102,703		15,2085		29,051		2,3118		8,6977		0,8924		16,7755		48,185		6,2955		3,4703		201,225
Percentuale GIORNALIERA			100,00%		55,56%				35,36%								9,08%								

1° Settimana - Venerdì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Rigati al Ragù di Verdure

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pasta di semola	70	353	247,1	79,1	55,37	4,2	2,94	1,4	0,98	0,22	0,154	0,16	0,112	0,69	0,483	10,9	7,63	0	0	2,7	1,89	1,4	0,98	22	15,4
Pomodori pelati	50	21	10,5	3	1,5	3	1,5	0,5	0,25		0		0		0	1,2	0,6	0	0	0,9	0,45	0,2	0,1	9	4,5
Melanzane	12	18	2,16	2,6	0,312	2,6	0,312	0,4	0,048		0		0		0	1,1	0,132	0	0	2,6	0,312	0,3	0,036	14	1,68
Zucchine surgelate	12	11	1,32	1,4	0,168	1,3	0,156	0,1	0,012		0		0		0	1,3	0,156	0	0	1,2	0,144	0,5	0,06	21	2,52
Sedano	7	20	1,4	2,4	0,168	2,2	0,154	0,2	0,014		0		0		0	2,3	0,161	0	0	1,6	0,112	0,5	0,035	31	2,17
Carote	7	35	2,45	7,6	0,532	7,6	0,532	0,2	0,014		0		0		0	1,1	0,077	0	0	3,1	0,217	0,7	0,049	44	3,08
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025		0		0		0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	4	899	35,96	0	0	0	0	99,9	3,996	14,46	0,5784	72,95	2,918	7,52	0,3008	0	0	0	0	0	0	0,2	0,008	0	0
Parmigiano reggiano	3,5	387	13,545	0	0		0	28,1	0,9835	18,54	0,6489	8,81	0,3084	0,79	0,0276	33,5	1,1725	91	3,185	0	0	0,7	0,0245	1159	40,565
Totale Quantità Ricetta	168,5		315,12		58,193		5,7465		6,3		1,3813		3,3384		0,8114		9,9535		3,185		3,15		1,30415		71,54

Ricetta: Tonno

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Tonno sott'olio sgocciolato	70	192	134,4	0	0	0	0	10,1	7,07	1,534	1,0738	2,949	2,0643	2,885	2,0195	25,2	17,64	65	45,5	0	0	1,7	1,19	7	4,9
Totale Quantità Ricetta	70		134,4		0		0		7,07		1,0738		2,0643		2,0195		17,64		45,5		0		1,19		4,9

Ricetta: Insalata di Pomodori

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pomodori da insalata	120	17	20,4	2,8	3,36	2,8	3,36	0,2	0,24		0		0		0	1,2	1,44	0	0	1	1,2	0,4	0,48	11	13,2
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	4	899	35,96	0	0	0	0	99,9	3,996	14,46	0,5784	72,95	2,918	7,52	0,3008	0	0	0	0	0	0	0,2	0,008	0	0
Totale Quantità Ricetta	124,5		56,398		3,36		3,37		4,236		0,5784		2,918		0,3008		1,44		0		1,2		0,48965		14,2

Ricetta: Pane																									
Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totale Quantità Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Ricetta: Frutta																									
Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	125	22,83	28,538	5,38	6,725	5,16	6,45	0,13	0,1625	0	0	0	0	0	0	0,38	0,475	0	0	1,11	1,3875	0,19	0,2375	10,58	13,225
Totale Quantità Ricetta	125		28,538		6,725		6,45		0,1625		0		0		0		0,475		0		1,3875		0,2375		13,225
Totale Quantità PASTO			661,619		97,7135		16,4025		17,9445		3,0335		8,3207		3,1317		33,2925		48,685		7,1455		3,5733		110,025
Percentuale Kcal Pasto/Giorno			100,00%																						

Totale Quantità GIORNALIERA	100%		661,62		97,7135		16,4025		17,9445		3,0335		8,3207		3,1317		33,2925		48,685		7,1455		3,5733		110,025
Percentuale GIORNALIERA			100,00%		57,02%				23,56%								19,43%								

	Energia	Carboidr.	Zucc. Sol.	Lipidi	SATURI	MONOINS.	POLINSA.	Proteine	Colesterolo	Fibra TOT	Ferro	Calcio
Totale Quantità SETTIMANALI	kcal 3.537,72	gr. 496,32	gr. 74,10	gr. 122,20	gr. 23,61	gr. 52,13	gr. 10,19	gr. 143,32	mg. 208,10	gr. 32,94	mg. 16,02	mg. 893,470
Percentuali SETTIMANALI	100,00%	54,27%	8,10%	30,06%	5,81%	12,83%	2,51%	15,67%				
Media GIORNALIERA (su 5 gg.)	kcal 707,54	gr. 99,26	gr. 14,82	gr. 24,44	gr. 4,72	gr. 10,43	gr. 2,04	gr. 28,66	mg. 41,62	gr. 6,59	mg. 3,20	mg. 178,69
Media Percentuale GIORNALIERA (su 5 gg.)	100,00%	54,27%	8,10%	30,06%	5,81%	12,83%	2,51%	15,67%				

2° Settimana - Lunedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Penne Pomodoro e Basilico

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pasta di semola	70	353	247,1	79,1	55,37	4,2	2,94	1,4	0,98	0,22	0,154	0,16	0,112	0,69	0,483	10,9	7,63	0	0	2,7	1,89	1,4	0,98	22	15,4
Pomodori pelati	50	21	10,5	3	1,5	3	1,5	0,5	0,25		0		0		0	1,2	0,6	0	0	0,9	0,45	0,2	0,1	9	4,5
Sedano	7	20	1,4	2,4	0,168	2,2	0,154	0,2	0,014		0		0		0	2,3	0,161	0	0	1,6	0,112	0,5	0,035	31	2,17
Carote	7	35	2,45	7,6	0,532	7,6	0,532	0,2	0,014		0		0		0	1,1	0,077	0	0	3,1	0,217	0,7	0,049	44	3,08
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025		0		0		0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Parmigiano reggiano	3,5	387	13,545	0	0		0	28,1	0,9835	18,54	0,6489	8,81	0,3084	0,79	0,0276	33,5	1,1725	91	3,185	0	0	0,7	0,0245	1159	40,565
Totale Quantità Ricetta	145,5		320,63		57,713		5,2785		7,239		1,5259		4,0679		0,8866		9,6655		3,185		2,694		1,21015		67,34

Ricetta: Frittata con Spinaci

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Uova Pastorizzate	70	128	89,6	0	0		0	8,7	6,09	3,17	2,219	2,58	1,806	1,26	0,882	12,4	8,68	371	259,7	0	0	1,5	1,05	48	33,6
Latte di vacca UHT parzialmente scr	4	46	1,84	5,1	0,204	5,1	0,204	1,6	0,064	0,89	0,0356	0,47	0,0188	0,08	0,0032	3,2	0,128	7	0,28	0	0	0,1	0,004	120	4,8
Spinaci surgelati	13	23	2,99	3	0,39		0	0	0		0		0		0	2,8	0,364	0	0	1,8	0,234	1	0,13	170	22,1
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	3	899	26,97	0	0	0	0	99,9	2,997	14,46	0,4338	72,95	2,1885	7,52	0,2256	0	0	0	0	0	0	0,2	0,006	0	0
Parmigiano reggiano	5	387	19,35	0	0		0	28,1	1,405	18,54	0,927	8,81	0,4405	0,79	0,0395	33,5	1,675	91	4,55	0	0	0,7	0,035	1159	57,95
Totale Quantità Ricetta	95,5		140,79		0,594		0,214		10,556		3,6154		4,4538		1,1503		10,847		264,53		0,234		1,22665		119,45

Ricetta: Piselli al Prosciutto

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Piselli surgelati	60	72	43,2	12,8	7,68		0	0,3	0,18		0		0		0	5,4	3,24	0	0		0	2	1,2	20	12
Prosciutto Cotto	3,5	215	7,525	0,9	0,0315	0,9	0,0315	14,7	0,5145	5,1	0,1785	6,05	0,2118	2,45	0,0858	19,8	0,693	62	2,17	0	0	0,7	0,0245	6	0,21
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025		0		0		0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6	899	53,94	0	0	0	0	99,9	5,994	14,46	0,8676	72,95	4,377	7,52	0,4512	0	0	0	0	0	0	0,2	0,012	0	0
Totale Quantità Ricetta	72,5		105,35		7,854		0,184		6,691		1,0461		4,5888		0,537		3,958		2,17		0,025		1,24815		13,835

Ricetta: Budino

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Budino	125	122	152,5	16,3	20,375		0	4,8	6		0		0		0	3,3	4,125		0		0	0	0	120	150
Totale Quantità Ricetta	125		152,5		20,375		0		6		0		0		0		4,125		0		0		0		150

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totale Quantità Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Totale Quantità PASTO **846,434** **115,972** **6,5125** **30,662** **6,1874** **13,1105** **2,5739** **32,3795** **269,885** **4,361** **4,03695** **356,785**

Percentuale Kcal Pasto/Giorno **100,00%**

Totale Quantità GIORNALIERA **100%** **846,43** **115,972** **6,5125** **30,662** **6,1874** **13,1105** **2,5739** **32,3795** **269,885** **4,361** **4,03695** **356,785**

Percentuale GIORNALIERA **100,00%** **53,36%** **31,74%** **14,90%**

2° Settimana - Martedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Riso e Fagioli

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Riso parboiled	50	337	168,5	81,3	40,65	0,3	0,15	0,3	0,15		0		0		0	7,4	3,7	0	0	0,5	0,25	2,9	1,45	60	30
Fagioli -Borlotti secchi crudi	11	278	30,58	47,7	5,247	3,5	0,385	2	0,22		0		0		0	20,2	2,222	0	0	17,3	1,903	9	0,99	102	11,22
Pomodori pelati	25	21	5,25	3	0,75	3	0,75	0,5	0,125		0		0		0	1,2	0,3	0	0	0,9	0,225	0,2	0,05	9	2,25
Patate	6,5	85	5,525	17,9	1,1635	0,4	0,026	1	0,065		0		0		0	2,1	0,1365	0	0	1,6	0,104	0,6	0,039	10	0,65
Carote	4	35	1,4	7,6	0,304	7,6	0,304	0,2	0,008		0		0		0	1,1	0,044	0	0	3,1	0,124	0,7	0,028	44	1,76
Sedano	4	20	0,8	2,4	0,096	2,2	0,088	0,2	0,008		0		0		0	2,3	0,092	0	0	1,6	0,064	0,5	0,02	31	1,24
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025		0		0		0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6,5	899	58,435	0	0	0	0	99,9	6,4935	14,46	0,9399	72,95	4,7418	7,52	0,4888	0	0	0	0	0	0	0,2	0,013	0	0
Totale Ricetta	110		271,18		48,353		1,8555		7,072		0,9399		4,7418		0,4888		6,5195		0		2,695		2,60165		48,745

Ricetta: Salsiccia di Pollo e Tacchino

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Salsiccia di Pollo e Tacchino	50	231	115,5	1,5	0,75	0	0	19	9,5	0,25	0,125	0,19	0,095	0,23	0,115	13,5	6,75	60	30	0	0	0,4	0,2	4	2
Totale Ricetta	50		115,5		0,75		0		9,5		0,125		0,095		0,115		6,75		30		0		0,2		2

Ricetta: Carote Julienne

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Carote	70	35	24,5	7,6	5,32	7,6	5,32	0,2	0,14		0		0		0	1,1	0,77	0	0	3,1	2,17	0,7	0,49	44	30,8
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6,5	899	58,435	0	0	0	0	99,9	6,4935	14,46	0,9399	72,95	4,7418	7,52	0,4888	0	0	0	0	0	0	0,2	0,013	0	0
Totale Ricetta	77		82,973		5,32		5,33		6,6335		0,9399		4,7418		0,4888		0,77		0		2,17		0,50465		31,8

Ricetta: Pane																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totale Quantità Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Ricetta: Frutta																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	125	22,83	28,538	5,38	6,725	5,16	6,45	0,13	0,1625	0	0	0	0	0	0	0,38	0,475	0	0	1,11	1,3875	0,19	0,2375	10,58	13,225
Totale Quantità Ricetta	125		28,538		6,725		6,45		0,1625		0		0		0		0,475		0		1,3875		0,2375		13,225

Totale Quantità PASTO			625,349		90,584		14,4715		23,544		2,0048		9,5786		1,0926		18,2985		30		7,6605		3,8958		101,93
Percentuale Kcal Pasto/Giorno			100,00%																						

Totale Quantità GIORNALIERA	100%		625,35		90,584		14,4715		23,544		2,0048		9,5786		1,0926		18,2985		30		7,6605		3,8958		101,93
Percentuale GIORNALIERA			100,00%		55,97%				32,73%								11,31%								

2° Settimana - Mercoledì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Penne al Prosciutto rosè

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pasta di semola	63	353	222,39	79,1	49,833	4,2	2,646	1,4	0,882	0,22	0,1386	0,16	0,1008	0,69	0,4347	10,9	6,867	0	0	2,7	1,701	1,4	0,882	22	13,86
Latte di vacca UHT, intero	24	63	15,12	4,7	1,128	4,7	1,128	3,6	0,864	2,11	0,5064	1,1	0,264	0,12	0,0288	3,3	0,792	11	2,64	0	0	0,2	0,048	120	28,8
Farina	2	340	6,8	77,3	1,546	1,7	0,034	0,7	0,014		0		0		0	11	0,22	0	0	2,2	0,044	0,7	0,014	17	0,34
Pomodori pelati	38	21	7,98	3	1,14	3	1,14	0,5	0,19		0		0		0	1,2	0,456	0	0	0,9	0,342	0,2	0,076	9	3,42
Prosciutto cotto	15	215	32,25	0,9	0,135	0,9	0,135	14,7	2,205	5,1	0,765	6,05	0,9075	2,45	0,3675	19,8	2,97	62	9,3	0	0	0,7	0,105	6	0,9
Burro	2	758	15,16	1,1	0,022	1,1	0,022	83,4	1,668	48,78	0,9756	23,72	0,4744	2,75	0,055	0,8	0,016	250	5	0	0	0	0	25	0,5
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	2,5	899	22,475	0	0	0	0	99,9	2,4975	14,46	0,3615	72,95	1,8238	7,52	0,188	0	0	0	0	0	0	0,2	0,005	0	0
Parmigiano reggiano	2,5	387	9,675	0	0		0	28,1	0,7025	18,54	0,4635	8,81	0,2202	0,79	0,0198	33,5	0,8375	91	2,275	0	0	0,7	0,0175	1159	28,975
Totale Quantità Ricetta	149,5		331,89		53,804		5,115		9,023		3,2106		3,7907		1,0938		12,159		19,215		2,087		1,14915		77,795

Ricetta: Mozzarella

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Mozzarella di latte vaccino	50	253	126,5	0,7	0,35	0,7	0,35	19,5	9,75	9,9	4,95	5,6	2,8	0,6	0,3	18,7	9,35	46	23	0	0	0,4	0,2	160	80
Totale Quantità Ricetta	50		126,5		0,35		0,35		9,75		4,95		2,8		0,3		9,35		23		0		0,2		80

Ricetta: Insalata di Pomodori

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pomodori da insalata	120	17	20,4	2,8	3,36	2,8	3,36	0,2	0,24		0		0		0	1,2	1,44	0	0	1	1,2	0,4	0,48	11	13,2
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	4	899	35,96	0	0	0	0	99,9	3,996	14,46	0,5784	72,95	2,918	7,52	0,3008	0	0	0	0	0	0	0,2	0,008	0	0
Totale Quantità Ricetta	124,5		56,398		3,36		3,37		4,236		0,5784		2,918		0,3008		1,44		0		1,2		0,48965		14,2

Ricetta: Pane																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totale Quantità Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Ricetta: Frutta																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	125	22,83	28,538	5,38	6,725	5,16	6,45	0,13	0,1625	0	0	0	0	0	0	0,38	0,475	0	0	1,11	1,3875	0,19	0,2375	10,58	13,225
Totale Quantità Ricetta	125		28,538		6,725		6,45		0,1625		0		0		0		0,475		0		1,3875		0,2375		13,225

Totale Quantità PASTO			670,484		93,675		16,121		23,3475		8,739		9,5087		1,6946		27,2075		42,215		6,0825		2,4283		191,38
Percentuale Kcal Pasto/Giorno			100,00%																						

Totale Quantità GIORNALIERA	100%		670,48		93,675		16,121		23,3475		8,739		9,5087		1,6946		27,2075		42,215		6,0825		2,4283		191,38
Percentuale GIORNALIERA			100,00%		54,02%				30,29%								15,69%								

2° Settimana - Giovedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Fettuccine Ragù

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pasta all'uovo secca	63	366	230,58	77,9	49,077	2	1,26	2,4	1,512		0		0		0	13	8,19	94	59,22	3,2	2,016	2,1	1,323	22	13,86
Bovino adulto	14	103	14,42	0	0	0	0	1,8	0,252	0,6	0,084	0,59	0,0826	0,36	0,0504	21,8	3,052		0	0	0	1,8	0,252	4	0,56
Pomodori pelati	50	21	10,5	3	1,5	3	1,5	0,5	0,25		0		0		0	1,2	0,6	0	0	0,9	0,45	0,2	0,1	9	4,5
Carote	4	35	1,4	7,6	0,304	7,6	0,304	0,2	0,008		0		0		0	1,1	0,044	0	0	3,1	0,124	0,7	0,028	44	1,76
Sedano	4	20	0,8	2,4	0,096	2,2	0,088	0,2	0,008		0		0		0	2,3	0,092	0	0	1,6	0,064	0,5	0,02	31	1,24
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025		0		0		0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Vino bianco	0,001	70	0,001	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,00001	9	0,0001
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	2,5	899	22,475	0	0	0	0	99,9	2,4975	14,46	0,3615	72,95	1,8238	7,52	0,188	0	0	0	0	0	0	0,2	0,005	0	0
Parmigiano reggiano	6	387	23,22	0	0		0	28,1	1,686	18,54	1,1124	8,81	0,5286	0,79	0,0474	33,5	2,01	91	5,46	0	0	0,7	0,042	1159	69,54
Totale Quantità Ricetta	146,50		304,08		51,12		3,3045		6,216		1,5579		2,435		0,2858		14,013		64,68		2,679		1,78166		93,085

Ricetta: Fesa di Tacchino Affettato

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Fesa di Tacchino Affettato	63	96	60,48	0,6	0,378	0	0	2,3	1,449	0	0	0	0	0	0	18	11,34	0	0	0,5	0,315	0	0	0	0
Totale Quantità Ricetta	63		60,48		0,378		0		1,449		0		0		0		11,34		0		0,315		0		0

Ricetta: Zucchine all'Olio

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Zucchine surgelate	125	11	13,75	1,4	1,75	1,3	1,625	0,1	0,125		0		0		0	1,3	1,625	0	0	1,2	1,5	0,5	0,625	21	26,25
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6,5	899	58,435	0	0	0	0	99,9	6,4935	14,46	0,9399	72,95	4,7418	7,52	0,4888	0	0	0	0	0	0	0,2	0,013	0	0
Totale Quantità Ricetta	132		72,223		1,75		1,635		6,6185		0,9399		4,7418		0,4888		1,625		0		1,5		0,63965		27,25

Ricetta: Pane																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totale Quantità Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Ricetta: Frutta																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	125	22,83	28,538	5,38	6,725	5,16	6,45	0,13	0,1625	0	0	0	0	0	0	0,38	0,475	0	0	1,11	1,3875	0,19	0,2375	10,58	13,225
Totale Quantità Ricetta	125		28,538		6,725		6,45		0,1625		0		0		0		0,475		0		1,3875		0,2375		13,225

Totale Quantità PASTO		592,485		89,4085		12,2255		14,622		2,4978		7,1768		0,7746		31,237		64,68		7,2895		3,01081		139,720	
Percentuale Kcal Pasto/Giorno		100,00%																							

Totale Quantità GIORNALIERA	100%	592,49		89,4085		12,2255		14,622		2,4978		7,1768		0,7746		31,237		64,68		7,2895		3,01081		139,720	
Percentuale GIORNALIERA		100,00%		58,23%				21,43%								20,34%									

2° Settimana - Venerdì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Sedani Burro e Parmigiano

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pasta di semola	70	353	247,1	79,1	55,37	4,2	2,94	1,4	0,98	0,22	0,154	0,16	0,112	0,69	0,483	10,9	7,63	0	0	2,7	1,89	1,4	0,98	22	15,4
Burro	9	758	68,22	1,1	0,099	1,1	0,099	83,4	7,506	48,78	4,3902	23,72	2,1348	2,75	0,2475	0,8	0,072	250	22,5	0	0	0	0	25	2,25
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Parmigiano reggiano	5	387	19,35	0	0		0	28,1	1,405	18,54	0,927	8,81	0,4405	0,79	0,0395	33,5	1,675	91	4,55	0	0	0,7	0,035	1159	57,95
Totale Quantità Ricetta	84,5		334,71		55,469		3,049		9,891		5,4712		2,6873		0,77		9,377		27,05		1,89		1,01665		76,6

Ricetta: Crocchette di Merluzzo

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Merluzzo o nasello	90	68	61,2	0	0	0	0	0,6	0,54	0,11	0,099	0,11	0,099	0,21	0,189	15,6	14,04	49	44,1	0	0	0,3	0,27	11	9,9
Uova pastorizzate	4	128	5,12	0	0		0	8,7	0,348	3,17	0,1268	2,58	0,1032	1,26	0,0504	12,4	0,496	371	14,84	0	0	1,5	0,06	48	1,92
Pangrattato	10	351	35,1	77,8	7,78	5	0,5	2,1	0,21		0		0	0	0	10,1	1,01	0	0	0	0	2,1	0,21	110	11
Patate	4	85	3,4	17,9	0,716	0,4	0,016	1	0,04		0		0	0	0	2,1	0,084	0	0	1,6	0,064	0,6	0,024	10	0,4
Sale iodato	0,6	7,5	0,045	0	0	2	0,012	0	0		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00198	200	1,2
Olio di oliva extra vergine	6,35	899	57,086	0	0	0	0	99,9	6,3436	14,46	0,9182	72,95	4,6323	7,52	0,4775	0	0	0	0	0	0	0,2	0,0127	0	0
Pane	12	289	34,68	66,9	8,028	1,9	0,228	0,4	0,048		0		0	0	0	8,6	1,032	0	0	3,2	0,384	0,8	0,096	14	1,68
Totale Quantità Ricetta	126,95		196,63		16,524		0,756		7,5296		1,144		4,8345		0,7169		16,662		58,94		0,448		0,67468		26,1

Ricetta: Insalata Verde

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Insalata verde mista	70	19	13,3	3	2,1	3	2,1	0,2	0,14		0		0	0	1,5	1,05	0	0	1,3	0,91	1,2	0,84	53	37,1	
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totale Quantità Ricetta	75,5		58,288		2,1		2,11		5,135		0,723		3,6475		0,376		1,05		0		0,91		0,85165		38,1

Ricetta: Pane																									
Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totale Quantità Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Ricetta: Frutta																									
Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	125	22,83	28,538	5,38	6,725	5,16	6,45	0,13	0,1625	0	0	0	0	0	0	0,38	0,475	0	0	1,11	1,3875	0,19	0,2375	10,58	13,225
Totale Quantità Ricetta	125		28,538		6,725		6,45		0,1625		0		0		0		0,475		0		1,3875		0,2375		13,225
Totale Quantità PASTO			745,325		110,254		13,201		22,8941		7,3382		11,1693		1,8629		31,348		85,99		6,0435		3,13248		160,185
Percentuale Kcal Pasto/Giorno			100,00%																						

Totale Quantità GIORNALIERA	100%		745,33		110,254		13,201		22,8941		7,3382		11,1693		1,8629		31,348		85,99		6,0435		3,13248		160,185
Percentuale GIORNALIERA			100,00%		57,09%				26,67%								16,23%								

	Energia	Carboidr.	Zucc. Sol.	Lipidi	SATURI	MONOINS.	POLINSA.	Proteine	Colesterolo	Fibra TOT	Ferro	Calcio
Totale Quantità SETTIMANALI	kcal 3.480,08	gr. 499,89	gr. 62,53	gr. 115,07	gr. 26,77	gr. 50,54	gr. 8,00	gr. 140,47	mg. 492,77	gr. 31,44	mg. 16,50	mg. 950,000
Percentuali SETTIMANALI	100,00%	55,59%	6,95%	28,79%	6,70%	12,65%	2,00%	15,62%				
Media GIORNALIERA (su 5 gg.)	kcal 696,02	gr. 99,98	gr. 12,51	gr. 23,01	gr. 5,35	gr. 10,11	gr. 1,60	gr. 28,09	mg. 98,55	gr. 6,29	mg. 3,30	mg. 190,00
Media Percentuale GIORNALIERA (su 5 gg.)	100,00%	55,59%	6,95%	28,79%	6,70%	12,65%	2,00%	15,62%				

3° Settimana - Lunedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Minestrone di Verdure con Pasta

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pasta di semola	35	353	123,55	79,1	27,685	4,2	1,47	1,4	0,49	0,22	0,077	0,16	0,056	0,69	0,2415	10,9	3,815	0	0	2,7	0,945	1,4	0,49	22	7,7
Pomodori pelati	13	21	2,73	3	0,39	3	0,39	0,5	0,065		0		0		0	1,2	0,156	0	0	0,9	0,117	0,2	0,026	9	1,17
Fagioli freschi surgelati	3,5	133	4,655	22,7	0,7945	1,2	0,042	0,8	0,028		0		0		0	10,2	0,357	0	0	4,8	0,168	3	0,105	44	1,54
Piselli surgelati	3,5	72	2,52	12,8	0,448		0	0,3	0,0105		0		0		0	5,4	0,189	0	0		0	2	0,07	20	0,7
Spinaci surgelati	2,5	23	0,575	3	0,075		0	0	0		0		0		0	2,8	0,07	0	0	1,8	0,045	1	0,025	170	4,25
Zucchine surgelate	7	11	0,77	1,4	0,098	1,3	0,091	0,1	0,007		0		0		0	1,3	0,091	0	0	1,2	0,084	0,5	0,035	21	1,47
Verza bianca surgelata	4	19	0,76	2,5	0,1	2,5	0,1	0,1	0,004		0		0		0	2,1	0,084	0	0	2,6	0,104	1,1	0,044	60	2,4
Patate surgelati	35	85	29,75	17,9	6,265	0,4	0,14	1	0,35		0		0		0	2,1	0,735	0	0	1,6	0,56	0,6	0,21	10	3,5
Porri surgelati	2,5	29	0,725	5,2	0,13	5,2	0,13	0,1	0,0025		0		0		0	2,1	0,0525	0	0	2,9	0,0725	0,8	0,02	54	1,35
Fagiolini surgelati	4	25	1	4,6	0,184	2,1	0,084	0,1	0,004		0		0		0	1,7	0,068	0	0	2,9	0,116	0,6	0,024	56	2,24
Cavolfiore surgelato	2,5	25	0,625	2,7	0,0675	2,4	0,06	0,2	0,005		0		0		0	3,2	0,08	0	0	2,4	0,06	0,8	0,02	44	1,1
Carote	25	35	8,75	7,6	1,9	7,6	1,9	0,2	0,05		0		0		0	1,1	0,275	0	0	3,1	0,775	0,7	0,175	44	11
Sedano	7	20	1,4	2,4	0,168	2,2	0,154	0,2	0,014		0		0		0	2,3	0,161	0	0	1,6	0,112	0,5	0,035	31	2,17
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025		0		0		0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6,5	899	58,435	0	0	0	0	99,9	6,4935	14,46	0,9399	72,95	4,7418	7,52	0,4888	0	0	0	0	0	0	0,2	0,013	0	0
Parmigiano reggiano	3,5	387	13,545	0	0		0	28,1	0,9835	18,54	0,6489	8,81	0,3084	0,79	0,0276	33,5	1,1725	91	3,185	0	0	0,7	0,0245	1159	40,565
Totale Quantità Ricetta	157,5		250,48		38,448		4,7135		8,5095		1,6658		5,1062		0,7579		7,331		3,185		3,1835		1,32815		82,78

Ricetta: Formaggio Dolce

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Formaggio tipo silano	38	340	129,2	0,1	0,038		0	27	10,26		0		0		0	23	8,74		0		0	0	0	680	258,4
Totale Quantità Ricetta	38		129,2		0,038		0		10,26		0		0		0		8,74		0		0		0		258,4

Ricetta: Patate al forno

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Patate	90	85	76,5	17,9	16,11	0,4	0,36	1	0,9		0		0		0	2,1	1,89	0	0	1,6	1,44	0,6	0,54	10	9
Aglio	0,02	41	0,008	8,4	0,0017	8,4	0,0017	0,6	0,0001		0		0		0	0,9	0,0002	0	0	3,1	0,0006	1,5	0,0003	14	0,0028
Rosmarino	0,02	96	0,019	13,5	0,0027	13,5	0,0027	4,4	0,0009		0		0		0	1,4	0,0003	0	0		0	8,5	0,0017	370	0,074
Vino bianco	0,02	70	0,014	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,0002	9	0,0018
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totale Ricetta	95,56		121,53		16,114		0,3744		5,896		0,723		3,6475		0,376		1,8905		0		1,4406		0,55385		10,079

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totale Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	125	22,83	28,538	5,38	6,725	5,16	6,45	0,13	0,1625	0	0	0	0	0	0	0,38	0,475	0	0	1,11	1,3875	0,19	0,2375	10,58	13,225
Totale Ricetta	125		28,538		6,725		6,45		0,1625		0		0		0		0,475		0		1,3875		0,2375		13,225

Totale Ricetta			656,905		90,7609		12,3739		25,004		2,3888		8,7537		1,1339		22,2205		3,185		7,4196		2,4715		370,644
Percentuale Kcal Pasto/Giorno			100,00%																						
Totale Ricetta GIORNALIERA	100%		656,91		90,7609		12,3739		25,004		2,3888		8,7537		1,1339		22,2205		3,185		7,4196		2,4715		370,644
Percentuale GIORNALIERA			100,00%		53,63%				33,24%								13,13%								

3° Settimana - Martedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Sedani Burro e Parmigiano

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pasta di semola	70	353	247,1	79,1	55,37	4,2	2,94	1,4	0,98	0,22	0,154	0,16	0,112	0,69	0,483	10,9	7,63	0	0	2,7	1,89	1,4	0,98	22	15,4
Burro	9	758	68,22	1,1	0,099	1,1	0,099	83,4	7,506	48,78	4,3902	23,72	2,1348	2,75	0,2475	0,8	0,072	250	22,5	0	0	0	0	25	2,25
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Parmigiano reggiano	5	387	19,35	0	0		0	28,1	1,405	18,54	0,927	8,81	0,4405	0,79	0,0395	33,5	1,675	91	4,55	0	0	0,7	0,035	1159	57,95
Totale Ricetta	84,5		334,71		55,469		3,049		9,891		5,4712		2,6873		0,77		9,377		27,05		1,89		1,01665		76,6

Ricetta: Polpette al Pomodoro (Surgelate)

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Polpette al Pomodoro (Surgelate)	80	220	176	9,8	7,84	0	0	9,5	7,6	0	0	0	0	0	0	24,2	19,36	0	0	0	0	0	0	0	0
Pomodori pelati	30	21	6,3	3	0,9	3	0,9	0,5	0,15	0	0	0	0	0	0	1,2	0,36	0	0	0,9	0,27	0,2	0,06	9	2,7
Carote	7	35	2,45	7,6	0,532	7,6	0,532	0,2	0,014	0	0	0	0	0	0	1,1	0,077	0	0	3,1	0,217	0,7	0,049	44	3,08
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025	0	0	0	0	0	0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Sedano	7	20	1,4	2,4	0,168	2,2	0,154	0,2	0,014	0	0	0	0	0	0	2,3	0,161	0	0	1,6	0,112	0,5	0,035	31	2,17
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6,5	899	58,435	0	0	0	0	99,9	6,4935	14,46	0,9399	72,95	4,7418	7,52	0,4888	0	0	0	0	0	0	0,2	0,013	0	0
Totale Ricetta	133,5		245,27		9,5825		1,7385		14,274		0,9399		4,7418		0,4888		19,983		0		0,624		0,16865		9,575

Ricetta: Insalata Verde

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Insalata verde mista	70	19	13,3	3	2,1	3	2,1	0,2	0,14	0	0	0	0	0	0	1,5	1,05	0	0	1,3	0,91	1,2	0,84	53	37,1
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totale Ricetta	75,5		58,288		2,1		2,11		5,135		0,723		3,6475		0,376		1,05		0		0,91		0,85165		38,1

Ricetta: Pane																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totali Quantità Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Ricetta: Frutta																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	125	22,83	28,538	5,38	6,725	5,16	6,45	0,13	0,1625	0	0	0	0	0	0	0,38	0,475	0	0	1,11	1,3875	0,19	0,2375	10,58	13,225
Totali Quantità Ricetta	125		28,538		6,725		6,45		0,1625		0		0		0		0,475		0		1,3875		0,2375		13,225

Totali Quantità PASTO			793,967		103,313		14,1835		29,6385		7,1341		11,0766		1,6348		34,669		27,05		6,2195		2,62645		143,66
Percentuale Kcal Pasto/Giorno			100,00%																						

Totali Quantità GIORNALIERA	100%		793,97		103,313		14,1835		29,6385		7,1341		11,0766		1,6348		34,669		27,05		6,2195		2,62645		143,66
Percentuale GIORNALIERA			100,00%		50,48%				32,58%								16,94%								

3° Settimana - Mercoledì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Fusilli all'Amatriciana

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pasta di semola	70	353	247,1	79,1	55,37	4,2	2,94	1,4	0,98	0,22	0,154	0,16	0,112	0,69	0,483	10,9	7,63	0	0	2,7	1,89	1,4	0,98	22	15,4
Pomodori pelati	50	21	10,5	3	1,5	3	1,5	0,5	0,25		0		0		0	1,2	0,6	0	0	0,9	0,45	0,2	0,1	9	4,5
Guanciale	5	337	16,85	0	0	0	0	28,1	1,405	9,61	0,4805	12,59	0,6295	4,38	0,219	20,9	1,045	80	4	0	0	0,4	0,02	10	0,5
Carote	3,5	35	1,225	7,6	0,266	7,6	0,266	0,2	0,007		0		0		0	1,1	0,0385	0	0	3,1	0,1085	0,7	0,0245	44	1,54
Sedano	3,5	20	0,7	2,4	0,084	2,2	0,077	0,2	0,007		0		0		0	2,3	0,0805	0	0	1,6	0,056	0,5	0,0175	31	1,085
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025		0		0		0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Parmigiano reggiano	3,5	387	13,545	0	0		0	28,1	0,9835	18,54	0,6489	8,81	0,3084	0,79	0,0276	33,5	1,1725	91	3,185	0	0	0,7	0,0245	1159	40,565
Totale Quantità Ricetta	138,5		290,61		57,363		4,9355		3,635		1,2834		1,0499		0,7296		10,592		7,185		2,5295		1,17815		65,215

Ricetta: Mortadella

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Mortadella	50	317	158,5	1,5	0,75	1,5	0,75	28,1	14,05	9,25	4,625	12,8	6,4	3,94	1,97	14,7	7,35	70	35	0	0	1,4	0,7	9	4,5
Totale Quantità Ricetta	50		158,5		0,75		0,75		14,05		4,625		6,4		1,97		7,35		35		0		0,7		4,5

Ricetta: Zucchine all'Olio

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Zucchine surgelate	125	11	13,75	1,4	1,75	1,3	1,625	0,1	0,125		0		0		0	1,3	1,625	0	0	1,2	1,5	0,5	0,625	21	26,25
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6,5	899	58,435	0	0	0	0	99,9	6,4935	14,46	0,9399	72,95	4,7418	7,52	0,4888	0	0	0	0	0	0	0,2	0,013	0	0
Totale Quantità Ricetta	132		72,223		1,75		1,635		6,6185		0,9399		4,7418		0,4888		1,625		0		1,5		0,63965		27,25

Ricetta: Pane																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totale Quantità Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Ricetta: Frutta																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	125	22,83	28,538	5,38	6,725	5,16	6,45	0,13	0,1625	0	0	0	0	0	0	0,38	0,475	0	0	1,11	1,3875	0,19	0,2375	10,58	13,225
Totale Quantità Ricetta	125		28,538		6,725		6,45		0,1625		0		0		0		0,475		0		1,3875		0,2375		13,225

Totale Quantità PASTO			677,029		96,0235		14,6065		24,642		6,8483		12,1917		3,1884		23,8255		42,185		6,825		3,1073		116,35
Percentuale Kcal Pasto/Giorno			100,00%																						

Totale Quantità GIORNALIERA	100%		677,03		96,0235		14,6065		24,642		6,8483		12,1917		3,1884		23,8255		42,185		6,825		3,1073		116,35
Percentuale GIORNALIERA			100,00%		54,78%				31,63%								13,59%								

3° Settimana - Giovedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Penne Pomodoro e Basilico

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pasta di semola	70	353	247,1	79,1	55,37	4,2	2,94	1,4	0,98	0,22	0,154	0,16	0,112	0,69	0,483	10,9	7,63	0	0	2,7	1,89	1,4	0,98	22	15,4
Pomodori pelati	50	21	10,5	3	1,5	3	1,5	0,5	0,25		0		0		0	1,2	0,6	0	0	0,9	0,45	0,2	0,1	9	4,5
Carote	7	35	2,45	7,6	0,532	7,6	0,532	0,2	0,014		0		0		0	1,1	0,077	0	0	3,1	0,217	0,7	0,049	44	3,08
Sedano	7	20	1,4	2,4	0,168	2,2	0,154	0,2	0,014		0		0		0	2,3	0,161	0	0	1,6	0,112	0,5	0,035	31	2,17
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025		0		0		0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Parmigiano reggiano	3,5	387	13,545	0	0		0	28,1	0,9835	18,54	0,6489	8,81	0,3084	0,79	0,0276	33,5	1,1725	91	3,185	0	0	0,7	0,0245	1159	40,565
Totale Quantità Ricetta	145,5		320,63		57,713		5,2785		7,239		1,5259		4,0679		0,8866		9,6655		3,185		2,694		1,21015		67,34

Ricetta: Arrosto di maiale

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Lombo di Maiale	68	146	99,28	0	0	0	0	7	4,76	2,23	1,5164	2,38	1,6184	1,82	1,2376	20,7	14,076	61	41,48	0	0	1,3	0,884	7	4,76
Farina di frumento tipo 00	4	340	13,6	77,3	3,092	1,7	0,068	0,7	0,028		0		0		0	11	0,44	0	0	2,2	0,088	0,7	0,028	17	0,68
Sedano	2,5	20	0,5	2,4	0,06	2,2	0,055	0,2	0,005		0		0		0	2,3	0,0575	0	0	1,6	0,04	0,5	0,0125	31	0,775
Carote	2,5	35	0,875	7,6	0,19	7,6	0,19	0,2	0,005		0		0		0	1,1	0,0275	0	0	3,1	0,0775	0,7	0,0175	44	1,1
Rosmarino	0,02	96	0,019	13,5	0,0027	13,5	0,0027	4,4	0,0009		0		0		0	1,4	0,0003	0	0		0	8,5	0,0017	370	0,074
Aglione	0,02	41	0,008	8,4	0,0017	8,4	0,0017	0,6	0,0001		0		0		0	0,9	0,0002	0	0	3,1	0,0006	1,5	0,0003	14	0,0028
Cipolla	0,05	26	0,013	5,7	0,0029	5,7	0,0029	0,1	0,0001		0		0		0	1	0,0005	0	0	1	0,0005	0,4	0,0002	25	0,0125
Vino bianco	0,02	70	0,014	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,0002	9	0,0018
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	3,5	899	31,465	0	0	0	0	99,9	3,4965	14,46	0,5061	72,95	2,5532	7,52	0,2632	0	0	0	0	0	0	0,2	0,007	0	0
Totale Quantità Ricetta	81,11		145,81		3,3493		0,3303		8,2956		2,0225		4,1716		1,5008		14,602		41,48		0,2066		0,95305		8,4061

Ricetta: Bieta all'olio

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Bieta	125	17	21,25	2,8	3,5	2,8	3,5	0,1	0,125		0		0		0	1,3	1,625	0	0	1,2	1,5	1	1,25	67	83,75
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	2,5	899	22,475	0	0	0	0	99,9	2,4975	14,46	0,3615	72,95	1,8238	7,52	0,188	0	0	0	0	0	0	0,2	0,005	0	0
Totale Quantità Ricetta	128		43,763		3,5		3,51		2,6225		0,3615		1,8238		0,188		1,625		0		1,5		1,25665		84,75

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totale Quantità Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	125	22,83	28,538	5,38	6,725	5,16	6,45	0,13	0,1625	0	0	0	0	0	0	0,38	0,475	0	0	1,11	1,3875	0,19	0,2375	10,58	13,225
Totale Quantità Ricetta	125		28,538		6,725		6,45		0,1625		0		0		0		0,475		0		1,3875		0,2375		13,225

Totale Quantità PASTO		665,906		100,723		16,4048		18,4956		3,9099		10,0633		2,5754		30,1515		44,665		7,1961		4,00935		179,881
Percentuale Kcal Pasto/Giorno		100,00%																						

Totale Quantità GIORNALIERA	100%	665,91		100,723		16,4048		18,4956		3,9099		10,0633		2,5754		30,1515		44,665		7,1961		4,00935		179,881
Percentuale GIORNALIERA		100,00%		58,39%				24,13%								17,48%								

3° Settimana - Venerdì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Risotto con crema di Zucchine

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Riso parboiled	70	337	235,9	81,3	56,91	0,3	0,21	0,3	0,21		0		0		0	7,4	5,18	0	0	0,5	0,35	2,9	2,03	60	42
Zucchine	30	11	3,3	1,4	0,42	1,3	0,39	0,1	0,03		0		0		0	1,3	0,39	0	0	1,2	0,36	0,5	0,15	21	6,3
Patate	6,5	85	5,525	17,9	1,1635	0,4	0,026	1	0,065		0		0		0	2,1	0,1365	0	0	1,6	0,104	0,6	0,039	10	0,65
Sedano	7	20	1,4	2,4	0,168	2,2	0,154	0,2	0,014		0		0		0	2,3	0,161	0	0	1,6	0,112	0,5	0,035	31	2,17
Carote	7	35	2,45	7,6	0,532	7,6	0,532	0,2	0,014		0		0		0	1,1	0,077	0	0	3,1	0,217	0,7	0,049	44	3,08
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025		0		0		0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Parmigiano reggiano	3,5	387	13,545	0	0		0	28,1	0,9835	18,54	0,6489	8,81	0,3084	0,79	0,0276	33,5	1,1725	91	3,185	0	0	0,7	0,0245	1159	40,565
Totale Quantità Ricetta	132		307,76		59,336		1,4645		6,314		1,3719		3,9559		0,4036		7,142		3,185		1,168		2,34915		96,39

Ricetta: Bastoncini di Pesce

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Bastoncini di Merluzzo surgelati	90	191	171,9	15	13,5	0,6	0,54	10,1	9,09		0		0		0	11	9,9		0		0	0,7	0,63	46	41,4
Totale Quantità Ricetta	90		171,9		13,5		0,54		9,09		0		0		0		9,9		0		0		0,63		41,4

Ricetta: Carote Julienne

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Carote	70	35	24,5	7,6	5,32	7,6	5,32	0,2	0,14		0		0		0	1,1	0,77	0	0	3,1	2,17	0,7	0,49	44	30,8
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6,5	899	58,435	0	0	0	0	99,9	6,4935	14,46	0,9399	72,95	4,7418	7,52	0,4888	0	0	0	0	0	0	0,2	0,013	0	0
Totale Quantità Ricetta	77		82,973		5,32		5,33		6,6335		0,9399		4,7418		0,4888		0,77		0		2,17		0,50465		31,8

Ricetta: Pane																									
Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totale Quantità Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0	3,784		0		1,408		0,352		6,16	

Ricetta: Yogurt alla frutta																									
Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Yogurt di latte intero alla frutta	125	66	82,5	4,3	5,375	4,3	5,375	3,9	4,875	2,07	2,5875	0,84	1,05	0,13	0,1625	3,8	4,75	11	13,75	0	0	0,1	0,125	125	156,25
Totale Quantità Ricetta	125		82,5		5,375		5,375		4,875		2,5875		1,05		0,1625		4,75		13,75		0		0,125		156,25
Totale Quantità PASTO			772,291		112,967		13,5455		27,0885		4,8993		9,7477		1,0549		26,346		16,935		4,746		3,9608		332
Percentuale Kcal Pasto/Giorno			100,00%																						

Totale Quantità GIORNALIERA	100%		772,29		112,967		13,5455		27,0885		4,8993		9,7477		1,0549		26,346		16,935		4,746		3,9608		332
Percentuale GIORNALIERA			100,00%		56,41%				30,43%								13,16%								

	Energia	Carboidr.	Zucc. Sol.	Lipidi	SATURI	MONOINS.	POLINSA.	Proteine	Colesterolo	Fibra TOT	Ferro	Calcio
Totale Quantità SETTIMANALI	kcal 3.566,10	gr. 503,79	gr. 71,11	gr. 124,87	gr. 25,18	gr. 51,83	gr. 9,59	gr. 137,21	mg. 134,02	gr. 32,41	mg. 16,18	mg. 1142,53
Percentuali SETTIMANALI	100,00%	54,64%	7,71%	30,47%	6,15%	12,65%	2,34%	14,88%				
Media GIORNALIERA (su 5 gg.)	kcal 713,22	gr. 100,76	gr. 14,22	gr. 24,97	gr. 5,04	gr. 10,37	gr. 1,92	gr. 27,44	mg. 26,80	gr. 6,48	mg. 3,24	mg. 228,51
Media Percentuale GIORNALIERA (su 5 gg.)	100,00%	54,64%	7,71%	30,47%	6,15%	12,65%	2,34%	14,88%				

4° Settimana - Lunedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Sedani Burro e Parmigiano

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pasta di semola	70	353	247,1	79,1	55,37	4,2	2,94	1,4	0,98	0,22	0,154	0,16	0,112	0,69	0,483	10,9	7,63	0	0	2,7	1,89	1,4	0,98	22	15,4
Burro	9	758	68,22	1,1	0,099	1,1	0,099	83,4	7,506	48,78	4,3902	23,72	2,1348	2,75	0,2475	0,8	0,072	250	22,5	0	0	0	0	25	2,25
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Parmigiano reggiano	5	387	19,35	0	0		0	28,1	1,405	18,54	0,927	8,81	0,4405	0,79	0,0395	33,5	1,675	91	4,55	0	0	0,7	0,035	1159	57,95
Totale Ricetta	84,5		334,71		55,469		3,049		9,891		5,4712		2,6873		0,77		9,377		27,05		1,89		1,01665		76,6

Ricetta: Fesa di Tacchino Affettato

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Fesa di Tacchino Affettato	63	96	60,48	0,6	0,378	0	0	2,3	1,449	0	0	0	0	0	0	18	11,34	0	0	0,5	0,315	0	0	0	0
Totale Ricetta	63		60,48		0,378		0		1,449		0		0		0		11,34		0		0,315		0		0

Ricetta: Fagiolini all'Olio

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Fagiolini surgelati	125	25	31,25	4,6	5,75	2,1	2,625	0,1	0,125		0		0		0	1,7	2,125	0	0	2,9	3,625	0,6	0,75	56	70
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6,5	899	58,435	0	0	0	0	99,9	6,4935	14,46	0,9399	72,95	4,7418	7,52	0,4888	0	0	0	0	0	0	0,2	0,013	0	0
Totale Ricetta	132		89,723		5,75		2,635		6,6185		0,9399		4,7418		0,4888		2,125		0		3,625		0,76465		71

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totale Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/ 100g r	Energia kcal	Carb. gr/ 100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/ 100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/ 100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/ 100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/ 100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/ 100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/ 100g r	Protein e gr.	Col. mg/ 100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/ 100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/ 100g r	Ferro mg.	Calc. mg/ 100g r	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	125	22,83	28,538	5,38	6,725	5,16	6,45	0,13	0,1625	0	0	0	0	0	0	0,38	0,475	0	0	1,11	1,3875	0,19	0,2375	10,58	13,225
Totale Quantità Ricetta	125		28,538		6,725		6,45		0,1625		0		0			0,475		0		1,3875		0,2375		13,225	

Totale Quantità PASTO			640,609		97,758		12,97		18,297		6,4111		7,4291		1,2588		27,101		27,05		8,6255		2,3708		166,985
Percentuale Kcal Pasto/Giorno			100,00%																						

Totale Quantità GIORNALIERA	100%		640,61		97,758		12,97		18,297		6,4111		7,4291		1,2588		27,101		27,05		8,6255		2,3708		166,985
Percentuale GIORNALIERA			100,00%		58,88%				24,80%								16,32%								

4° Settimana - Martedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Lasagne al forno

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pasta all'uovo secca	63	366	230,58	77,9	49,077	2	1,26	2,4	1,512		0		0	0	13	8,19	94	59,22	3,2	2,016	2,1	1,323	22	13,86	
Bovino adulto	12	103	12,36	0	0	0	0	1,8	0,216	0,6	0,072	0,59	0,0708	0,36	0,0432	21,8	2,616		0	0	0	1,8	0,216	4	0,48
Mozzarella	6	253	15,18	0,7	0,042	0,7	0,042	19,5	1,17	9,9	0,594	5,6	0,336	0,6	0,036	18,7	1,122	46	2,76	0	0	0,4	0,024	160	9,6
Pomodori pelati	50	21	10,5	3	1,5	3	1,5	0,5	0,25		0		0		0	1,2	0,6	0	0	0,9	0,45	0,2	0,1	9	4,5
Besciamella (Latte, Burro e Farina)	5,5	127	6,985	13,3	0,7315		0	8	0,44		0		0		0	3	0,165		0		0	0	0	0	0
Sedano	4	20	0,8	2,4	0,096	2,2	0,088	0,2	0,008		0		0		0	2,3	0,092	0	0	1,6	0,064	0,5	0,02	31	1,24
Carote	4	35	1,4	7,6	0,304	7,6	0,304	0,2	0,008		0		0		0	1,1	0,044	0	0	3,1	0,124	0,7	0,028	44	1,76
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025		0		0		0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Vino bianco	0,001	70	0,001	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,00001	9	0,0001
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1	
Olio di oliva extra vergine	2,5	899	22,475	0	0	0	0	99,9	2,4975	14,46	0,3615	72,95	1,8238	7,52	0,188	0	0	0	0	0	0	0,2	0,005	0	0
Parmigiano reggiano	6	387	23,22	0	0		0	28,1	1,686	18,54	1,1124	8,81	0,5286	0,79	0,0474	33,5	2,01	91	5,46	0	0	0,7	0,042	1159	69,54
Totale Quantità Ricetta	156,00		324,19		51,893		3,3465		7,79		2,1399		2,7592		0,3146		14,864		67,44		2,679		1,76966		102,61

Ricetta: Formaggio spalmabile

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Formaggio cremoso spalmabile	50	313	156,5	0	0		0	31	15,5		0		0		0	8,6	4,3	90	45	0	0	0,1	0,05	110	55
Totale Quantità Ricetta	50		156,5		0		0		15,5		0		0		0		4,3		45		0		0,05		55

Ricetta: Spinaci all'olio

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Spinaci surgelati	125	23	28,75	3	3,75		0	0	0		0		0		0	2,8	3,5	0	0	1,8	2,25	1	1,25	170	212,5
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1	
Olio di oliva extra vergine	3,5	899	31,465	0	0	0	0	99,9	3,4965	14,46	0,5061	72,95	2,5532	7,52	0,2632	0	0	0	0	0	0	0,2	0,007	0	0
Totale Quantità Ricetta	129		60,253		3,75		0,01		3,4965		0,5061		2,5532		0,2632		3,5		0		2,25		1,25865		213,5

Ricetta: Pane																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totale Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0	3,784		0		1,408		0,352		6,16	

Ricetta: Frutta																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	125	22,83	28,538	5,38	6,725	5,16	6,45	0,13	0,1625	0	0	0	0	0	0	0,38	0,475	0	0	1,11	1,3875	0,19	0,2375	10,58	13,225
Totale Ricetta	125		28,538		6,725		6,45		0,1625		0		0		0	0,475		0		1,3875		0,2375		13,225	

Totale PASTO		696,64		91,804		10,6425		27,125		2,646		5,3124		0,5778		26,923		112,44		7,7245		3,66781		390,490
---------------------	--	---------------	--	---------------	--	----------------	--	---------------	--	--------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	----------------	--	----------------

Percentuale Kcal Pasto/Giorno		100,00%																							
--------------------------------------	--	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Totale GIORNALIERA	100%	696,64		91,804		10,6425		27,125		2,646		5,3124		0,5778		26,923		112,44		7,7245		3,66781		390,490
Percentuale GIORNALIERA		100,00%		51,07%				33,95%								14,98%								

4° Settimana - Mercoledì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Risotto al Pomodoro

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Riso parboiled	70	337	235,9	81,3	56,91	0,3	0,21	0,3	0,21		0		0		0	7,4	5,18	0	0	0,5	0,35	2,9	2,03	60	42
Pomodori pelati	50	21	10,5	3	1,5	3	1,5	0,5	0,25		0		0		0	1,2	0,6	0	0	0,9	0,45	0,2	0,1	9	4,5
Patate	11	85	9,35	17,9	1,969	0,4	0,044	1	0,11		0		0		0	2,1	0,231	0	0	1,6	0,176	0,6	0,066	10	1,1
Carote	7	35	2,45	7,6	0,532	7,6	0,532	0,2	0,014		0		0		0	1,1	0,077	0	0	3,1	0,217	0,7	0,049	44	3,08
Sedano	7	20	1,4	2,4	0,168	2,2	0,154	0,2	0,014		0		0		0	2,3	0,161	0	0	1,6	0,112	0,5	0,035	31	2,17
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025		0		0		0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Parmigiano reggiano	3,5	387	13,545	0	0		0	28,1	0,9835	18,54	0,6489	8,81	0,3084	0,79	0,0276	33,5	1,1725	91	3,185	0	0	0,7	0,0245	1159	40,565
Totale Quantità Ricetta	156,5		318,78		61,222		2,5925		6,579		1,3719		3,9559		0,4036		7,4465		3,185		1,33		2,32615		95,04

Ricetta: Frittata con Zucchine

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Uova Pastorizzate	70	128	89,6	0	0		0	8,7	6,09	3,17	2,219	2,58	1,806	1,26	0,882	12,4	8,68	371	259,7	0	0	1,5	1,05	48	33,6
Latte di vacca UHT parzialmente scr	4	46	1,84	5,1	0,204	5,1	0,204	1,6	0,064	0,89	0,0356	0,47	0,0188	0,08	0,0032	3,2	0,128	7	0,28	0	0	0,1	0,004	120	4,8
Zucchine	13	11	1,43	1,4	0,182	1,3	0,169	0,1	0,013		0		0		0	1,3	0,169	0	0	1,2	0,156	0,5	0,065	21	2,73
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	3	899	26,97	0	0	0	0	99,9	2,997	14,46	0,4338	72,95	2,1885	7,52	0,2256	0	0	0	0	0	0	0,2	0,006	0	0
Parmigiano reggiano	5	387	19,35	0	0		0	28,1	1,405	18,54	0,927	8,81	0,4405	0,79	0,0395	33,5	1,675	91	4,55	0	0	0,7	0,035	1159	57,95
Totale Quantità Ricetta	95,5		139,23		0,386		0,383		10,569		3,6154		4,4538		1,1503		10,652		264,53		0,156		1,16165		100,08

Ricetta: Carote Julienne																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Carote	70	35	24,5	7,6	5,32	7,6	5,32	0,2	0,14		0		0		0	1,1	0,77	0	0	3,1	2,17	0,7	0,49	44	30,8
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6,5	899	58,435	0	0	0	0	99,9	6,4935	14,46	0,9399	72,95	4,7418	7,52	0,4888	0	0	0	0	0	0	0,2	0,013	0	0
Totale Quantità Ricetta	77		82,973		5,32		5,33		6,6335		0,9399		4,7418		0,4888		0,77		0		2,17		0,50465		31,8

Ricetta: Budino																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Budino	125	122	152,5	16,3	20,375		0	4,8	6		0		0		0	3,3	4,125		0		0	0	0	120	150
Totale Quantità Ricetta	125		152,5		20,375		0		6		0		0		0		4,125		0		0		0		150

Ricetta: Pane																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totale Quantità Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Totale Quantità PASTO			820,644		116,739		9,1415		29,9575		5,9272		13,1515		2,0427		26,7775		267,715		5,064		4,34445		383,08
Percentuale Kcal Pasto/Giorno			100,00%																						

Totale Quantità GIORNALIERA	100%		820,64		116,739		9,1415		29,9575		5,9272		13,1515		2,0427		26,7775		267,715		5,064		4,34445		383,08
Percentuale GIORNALIERA			100,00%		55,35%				31,96%								12,70%								

4° Settimana - Giovedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Minestrone di Verdure con Orzo

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pomodori pelati	13	21	2,73	3	0,39	3	0,39	0,5	0,065		0		0		0	1,2	0,156	0	0	0,9	0,117	0,2	0,026	9	1,17
Fagioli freschi surgelati	3,5	133	4,655	22,7	0,7945	1,2	0,042	0,8	0,028		0		0		0	10,2	0,357	0	0	4,8	0,168	3	0,105	44	1,54
Orzo	35	319	111,65	70,5	24,675	0	0	1,4	0,49	0,29	0,1015	0,14	0,049	0,77	0,2695	10,4	3,64	0	0	9,2	3,22	0,7	0,245	14	4,9
Piselli surgelati	3,5	72	2,52	12,8	0,448		0	0,3	0,0105		0		0		0	5,4	0,189	0	0		0	2	0,07	20	0,7
Porri surgelati	2,5	29	0,725	5,2	0,13	5,2	0,13	0,1	0,0025		0		0		0	2,1	0,0525	0	0	2,9	0,0725	0,8	0,02	54	1,35
Fagiolini surgelati	4	25	1	4,6	0,184	2,1	0,084	0,1	0,004		0		0		0	1,7	0,068	0	0	2,9	0,116	0,6	0,024	56	2,24
Cavolfiore surgelato	2,5	25	0,625	2,7	0,0675	2,4	0,06	0,2	0,005		0		0		0	3,2	0,08	0	0	2,4	0,06	0,8	0,02	44	1,1
Zucchine surgelate	7	11	0,77	1,4	0,098	1,3	0,091	0,1	0,007		0		0		0	1,3	0,091	0	0	1,2	0,084	0,5	0,035	21	1,47
Patate surgelati	35	85	29,75	17,9	6,265	0,4	0,14	1	0,35		0		0		0	2,1	0,735	0	0	1,6	0,56	0,6	0,21	10	3,5
Verza bianca surgelata	4	19	0,76	2,5	0,1	2,5	0,1	0,1	0,004		0		0		0	2,1	0,084	0	0	2,6	0,104	1,1	0,044	60	2,4
Spinaci surgelati	2,5	23	0,575	3	0,075		0	0	0		0		0		0	2,8	0,07	0	0	1,8	0,045	1	0,025	170	4,25
Sedano	7	20	1,4	2,4	0,168	2,2	0,154	0,2	0,014		0		0		0	2,3	0,161	0	0	1,6	0,112	0,5	0,035	31	2,17
Carote	25	35	8,75	7,6	1,9	7,6	1,9	0,2	0,05		0		0		0	1,1	0,275	0	0	3,1	0,775	0,7	0,175	44	11
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025		0		0		0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Sale Iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5,5	899	49,445	0	0	0	0	99,9	5,4945	14,46	0,7953	72,95	4,0122	7,52	0,4136	0	0	0	0	0	0	0,2	0,011	0	0
Parmigiano reggiano	3,5	387	13,545	0	0		0	28,1	0,9835	18,54	0,6489	8,81	0,3084	0,79	0,0276	33,5	1,1725	91	3,185	0	0	0,7	0,0245	1159	40,565
Totale Quantità Ricetta	156,5		229,59		35,438		3,2435		7,5105		1,5457		4,3696		0,7107		7,156		3,185		5,4585		1,08115		79,98

Ricetta: Bocconcini di Pollo																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Petto di pollo	50	100	50	0	0	0	0	0,8	0,4	0,25	0,125	0,19	0,095	0,23	0,115	23,3	11,65	60	30	0	0	0,4	0,2	4	2
Carote	10	35	3,5	7,6	0,76	7,6	0,76	0,2	0,02		0		0		0	1,1	0,11	0	0	3,1	0,31	0,7	0,07	44	4,4
Sedano	10	20	2	2,4	0,24	2,2	0,22	0,2	0,02		0		0		0	2,3	0,23	0	0	1,6	0,16	0,5	0,05	31	3,1
Cipolla	0,02	26	0,005	5,7	0,0011	5,7	0,0011	0,1	0		0		0		0	1	0,0002	0	0	1	0,0002	0,4	0,00008	25	0,005
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6	899	53,94	0	0	0	0	99,9	5,994	14,46	0,8676	72,95	4,377	7,52	0,4512	0	0	0	0	0	0	0,2	0,012	0	0
Totale Quantità Ricetta	76,52		109,48		1,0011		0,9911		6,434		0,9926		4,472		0,5662		11,990		30		0,4702		0,33373		10,505

Ricetta: Insalata Verde																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Insalata verde mista	70	19	13,3	3	2,1	3	2,1	0,2	0,14		0		0		0	1,5	1,05	0	0	1,3	0,91	1,2	0,84	53	37,1
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totale Quantità Ricetta	75,5		58,288		2,1		2,11		5,135		0,723		3,6475		0,376		1,05		0		0,91		0,85165		38,1

Ricetta: Pane																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totale Quantità Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Ricetta: Frutta																									
Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	125	22,83	28,538	5,38	6,725	5,16	6,45	0,13	0,1625	0	0	0	0	0	0	0,38	0,475	0	0	1,11	1,3875	0,19	0,2375	10,58	13,225
Totale Quantità Ricetta	125		28,538		6,725		6,45		0,1625		0		0		0		0,475		0		1,3875		0,2375		13,225

Totali Quantità PASTO		553,057	74,6996	13,6306	19,418	3,2613	12,4891	1,6529	24,4552	33,185	9,6342	2,85603	147,97
Percentuale Kcal Pasto/Giorno		100,00%											
Totali Quantità GIORNALIERA	100%	553,06	74,6996	13,6306	19,418	3,2613	12,4891	1,6529	24,4552	33,185	9,6342	2,85603	147,97
Percentuale GIORNALIERA		100,00%	52,29%		30,59%				17,12%				

4° Settimana - Venerdì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Penne Pomodoro e Basilico

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pasta di semola	70	353	247,1	79,1	55,37	4,2	2,94	1,4	0,98	0,22	0,154	0,16	0,112	0,69	0,483	10,9	7,63	0	0	2,7	1,89	1,4	0,98	22	15,4
Pomodori pelati	50	21	10,5	3	1,5	3	1,5	0,5	0,25		0		0		0	1,2	0,6	0	0	0,9	0,45	0,2	0,1	9	4,5
Carote	7	35	2,45	7,6	0,532	7,6	0,532	0,2	0,014		0		0		0	1,1	0,077	0	0	3,1	0,217	0,7	0,049	44	3,08
Sedano	7	20	1,4	2,4	0,168	2,2	0,154	0,2	0,014		0		0		0	2,3	0,161	0	0	1,6	0,112	0,5	0,035	31	2,17
Cipolla	2,5	26	0,65	5,7	0,1425	5,7	0,1425	0,1	0,0025		0		0		0	1	0,025	0	0	1	0,025	0,4	0,01	25	0,625
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Parmigiano reggiano	3,5	387	13,545	0	0		0	28,1	0,9835	18,54	0,6489	8,81	0,3084	0,79	0,0276	33,5	1,1725	91	3,185	0	0	0,7	0,0245	1159	40,565
Totale Quantità Ricetta	145,5		320,63		57,713		5,2785		7,239		1,5259		4,0679		0,8866		9,6655		3,185		2,694		1,21015		67,34

Ricetta: Crocchettine di Merluzzo

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Merluzzo o nasello	90	68	61,2	0	0	0	0	0,6	0,54	0,11	0,099	0,11	0,099	0,21	0,189	15,6	14,04	49	44,1	0	0	0,3	0,27	11	9,9
Uova pastorizzate	4	128	5,12	0	0		0	8,7	0,348	3,17	0,1268	2,58	0,1032	1,26	0,0504	12,4	0,496	371	14,84	0	0	1,5	0,06	48	1,92
Pangrattato	10	351	35,1	77,8	7,78	5	0,5	2,1	0,21		0		0		0	10,1	1,01	0	0	0	2,1	0,21	110	11	
Patate	4	85	3,4	17,9	0,716	0,4	0,016	1	0,04		0		0		0	2,1	0,084	0	0	1,6	0,064	0,6	0,024	10	0,4
Sale iodato	0,6	7,5	0,045	0	0	2	0,012	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00198	200	1,2
Olio di oliva extra vergine	6,35	899	57,086	0	0	0	0	99,9	6,3436	14,46	0,9182	72,95	4,6323	7,52	0,4775	0	0	0	0	0	0	0,2	0,0127	0	0
Pane	12	289	34,68	66,9	8,028	1,9	0,228	0,4	0,048		0		0		0	8,6	1,032	0	0	3,2	0,384	0,8	0,096	14	1,68
Totale Quantità Ricetta	126,95		196,63		16,524		0,756		7,5296		1,144		4,8345		0,7169		16,662		58,94		0,448		0,67468		26,1

Ricetta: *Insalata di Verdure*

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Fagiolini surgelati	25	25	6,25	4,6	1,15	2,1	0,525	0,1	0,025		0		0		0	1,7	0,425	0	0	2,9	0,725	0,6	0,15	56	14
Patate surgelati	55	85	46,75	17,9	9,845	0,4	0,22	1	0,55		0		0		0	2,1	1,155	0	0	1,6	0,88	0,6	0,33	10	5,5
Carote surgelate	25	35	8,75	7,6	1,9	7,6	1,9	0,2	0,05		0		0		0	1,1	0,275	0	0	3,1	0,775	0,7	0,175	44	11
Sale iodato	0,5	7,5	0,038	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	6	899	53,94	0	0	0	0	99,9	5,994	14,46	0,8676	72,95	4,377	7,52	0,4512	0	0	0	0	0	0	0,2	0,012	0	0
Totale Ricetta	111,5		115,73		12,895		2,655		6,619		0,8676		4,377		0,4512		1,855		0		2,38		0,66865		31,5

Ricetta: *Pane*

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Pane	44	289	127,16	66,9	29,436	1,9	0,836	0,4	0,176		0		0		0	8,6	3,784	0	0	3,2	1,408	0,8	0,352	14	6,16
Totale Ricetta	44		127,16		29,436		0,836		0,176		0		0		0		3,784		0		1,408		0,352		6,16

Ricetta: *Frutta*

Alimento	gr.	kcal/100g r	Energia kcal	Carb. gr/100g r	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100g	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100g r	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100g	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100g	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100g	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100g r	Protein e gr.	Col. mg/100g r	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100g	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100g r	Ferro mg.	Calc. mg/100g r	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	125	22,83	28,538	5,38	6,725	5,16	6,45	0,13	0,1625	0	0	0	0	0	0	0,38	0,475	0	0	1,11	1,3875	0,19	0,2375	10,58	13,225
Totale Ricetta	125		28,538		6,725		6,45		0,1625		0		0		0		0,475		0		1,3875		0,2375		13,225

Totale Ricetta PASTO **788,69** **123,293** **15,9755** **21,7261** **3,5375** **13,2794** **2,0547** **32,4415** **62,125** **8,3175** **3,14298** **144,325**

Percentuale Kcal Pasto/Giorno **100,00%**

Totale Ricetta GIORNALIERA **100%** **788,69** **123,293** **15,9755** **21,7261** **3,5375** **13,2794** **2,0547** **32,4415** **62,125** **8,3175** **3,14298** **144,325**

Percentuale GIORNALIERA **100,00%** **60,26%** **23,89%** **15,85%**

	Energia	Carboidr.	Zucc. Sol.	Lipidi	SATURI	MONOINS.	POLINSA.	Proteine	Colesterolo	Fibra TOT	Ferro	Calcio
Totali Quantità SETTIMANALI	kcal 3.499,64	gr. 504,29	gr. 62,36	gr. 116,52	gr. 21,78	gr. 51,66	gr. 7,59	gr. 137,70	mg. 502,52	gr. 39,37	mg. 16,38	mg. 1232,85
Percentuali SETTIMANALI	100,00%	55,77%	6,90%	29,00%	5,42%	12,86%	1,89%	15,23%				
Media GIORNALIERA (su 5 gg.)	kcal 699,93	gr. 100,86	gr. 12,47	gr. 23,30	gr. 4,36	gr. 10,33	gr. 1,52	gr. 27,54	mg. 100,50	gr. 7,87	mg. 3,28	mg. 246,57
Media Percentuale GIORNALIERA (su 5 gg.)	100,00%	55,77%	6,90%	29,00%	5,42%	12,86%	1,89%	15,23%				

	Energia	Carboidr.	Zucc. Sol.	Lipidi	SATURI	MONOINS.	POLINS.	Proteine	Colesterolo	Fibra TOT	Ferro	Calcio
Totali Quantità MENSILI	kcal 14.083,54	gr. 2.004,29	gr. 270,11	gr. 478,66	gr. 97,34	gr. 206,17	gr. 35,37	gr. 558,70	mg. 1.337,41	gr. 136,15	mg. 65,08	mg. 4.218,86
Percentuali MENSILI	100,00%	55,06%	7,42%	29,59%	6,02%	12,74%	2,19%	15,35%				
Media GIORNALIERA (su 20 gg.)	kcal 704,18	gr. 100,21	gr. 13,51	gr. 23,93	gr. 4,87	gr. 10,31	gr. 1,77	gr. 27,93	mg. 66,87	gr. 6,81	mg. 3,25	mg. 210,94
Media Percentuale GIORNALIERA (su 20 gg.)	100,00%	55,06%	7,42%	29,59%	6,02%	12,74%	2,19%	15,35%				