

www.drfilippobiamonte.it

**NUTRIZIONE CLINICA
ROMA**

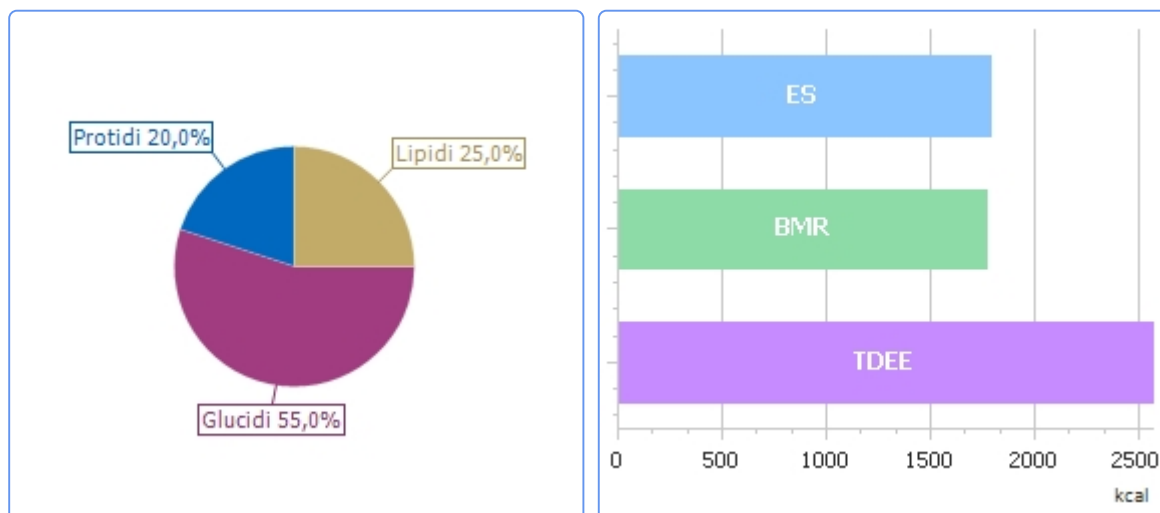
PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO

Elaborato da: Dott. Filippo Biamonte

Mario Rossi

Visita del: 02/09/2020 BSA (Body Surface Area): m² 2,08
Sesso: Maschio BMR (Basal Metabolic Rate): kcal 1.771
Età: 44 TDEE (Total Daily Energy Expenditure): kcal 2.569
Altezza: cm 175 ES (Energy Supplies): kcal 1.789
Peso: kg 89
BMI (Body Mass Index): 29,1

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	89	358	20,0
Glucidi	246	984	55,0
Lipidi	50	447	25,0
Totale kcal		1.789	100,0

TUTTA LA SETTIMANA

Caffè

Caffè decaffeinato	O	1 tazza
Caffè	X	1 tazza
Caffè arabo	X	1 tazza
Caffè turco	X	1 tazza

Succhi puri di frutta ed ortaggi

Spremuta di arancia		g 300
Spremuta di pompelmo		g 300
Succo di ananas	X	g 200
Succo di arancia	X	g 300
Succo di barbabietola	X	g 250
Succo di carota	X	g 300
Succo di frutta	X	g 200
Succo di frutta tropicale	X	g 250
Succo di mela	X	g 200
Succo di melagrana	X	g 200
Succo di mirtillo	X	g 300
Succo di pomodoro	X	g 400
Succo di pompelmo	X	g 300
Succo di prugna	X	g 150
Succo d'uva	X	g 150

Derivati dei cereali

Fette biscottate al malto d'orzo		g 60
Biscotti ai cereali	X	g 50
Biscotti integrali	X	g 50
Biscotti secchi	X	g 60
Farro soffiato		g 70
Fette biscottate	X	g 60
Fette biscottate ai cereali	X	g 60
Fette biscottate integrali	X	g 60
Fiocchi d'avena	X	g 60
Fiocchi di farro	X	g 80
Fiocchi di frumento integrale	X	g 70
Fiocchi di mais	X	g 60
Formelle di frumento integrale	X	g 70
Muesli	X	g 60
Orzo soffiato		g 70

Altri dolcificanti

Dolcificante a base di saccarina	quantità libera
Dolcificante a base di aspartame	quantità libera
Dolcificante a base di stevia	quantità libera
Dolcificante a base di sucralosio	quantità libera

Metà mattina

LUNEDÌ

Frutta fresca

Uva		g 70
Albicocche		g 140
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 120
Cocomero o anguria	X	g 250
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 140
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 100
Melagrana		g 50
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 200
Nespole		g 180
Papaya	X	g 150
Pere		g 150
Pesche		g 140
Pompelmo		g 120
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 100

MARTEDÌ, MERCOLEDÌ

Frutta fresca

Mangostano		g 80
Albicocche		g 140
Ananas		g 70
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 50
Castagne fresche	X	g 20
Ciliegie		g 80
Cocomero o anguria	X	g 250
Fichi		g 100
Fico d'india		g 50
Fragole		g 140
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 70
Mandaranci		g 50
Mandarini		g 50
Mango		g 50
Melagrana		g 50
Mele		g 50
Melone estivo	X	g 100
Melone invernale		g 150
Nespole		g 120
Papaya	X	g 130
Pere		g 100
Pesche		g 140
Pompelmo		g 120
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 100
Uva		g 70

Metà mattina

GIOVEDÌ

Frutta fresca

Mango		g 100
Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 30
Ciliegie		g 160
Cocomero o anguria	X	g 350
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mangostano		g 110
Melagrana		g 100
Mele		g 100
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 250
Nespole		g 180
Papaya	X	g 190
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 150
Uva		g 70

VENERDÌ

Frutta fresca

Prugne		g 100
Albicocche		g 140
Ananas		g 70
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 120
Cocomero o anguria	X	g 200
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 140
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 50
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 100
Melagrana		g 50
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 100
Melone invernale		g 150
Nespole		g 120
Papaya	X	g 150
Pere		g 150
Pesche		g 140
Pompelmo		g 120
Pompelmo rosa		g 120
Uva		g 70

Metà mattina

SABATO

Frutta fresca

Fragole		g 140
Albicocche		g 140
Ananas		g 70
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 120
Cocomero o anguria	X	g 250
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 50
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 100
Melagrana		g 50
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 100
Melone invernale		g 150
Nespole		g 120
Papaya	X	g 150
Pere		g 150
Pesche		g 140
Pompelmo		g 120
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 100
Uva		g 70

DOMENICA

Frutta fresca

Nespole		g 180
Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 120
Cocomero o anguria	X	g 300
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 110
Melagrana		g 100
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 250
Papaya	X	g 180
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 150
Uva		g 70

Merenda

LUNEDÌ

Frutta fresca

Pompelmo rosa		g 120
Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 160
Cocomero o anguria	X	g 300
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 120
Melagrana		g 100
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 250
Nespole		g 180
Papaya	X	g 190
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Prugne		g 150
Uva		g 70

MARTEDÌ

Frutta fresca

Mandaranci		g 100
Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 160
Cocomero o anguria	X	g 300
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 110
Melagrana		g 100
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 250
Nespole		g 180
Papaya	X	g 190
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 150
Uva		g 70

Merenda

MERCOLEDÌ

Frutta fresca

Arance		g 140
Albicocche		g 140
Ananas		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 120
Cocomero o anguria	X	g 300
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 100
Melagrana		g 50
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 200
Nespole		g 180
Papaya	X	g 170
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 150
Uva		g 70

GIOVEDÌ

Frutta fresca

Melagrana		g 100
Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 210
Banane	X	g 100
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 160
Cocomero o anguria	X	g 300
Fichi		g 150
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 180
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 100
Mango		g 150
Mangostano		g 140
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 200
Melone invernale		g 250
Nespole		g 240
Papaya	X	g 220
Pere		g 200
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 200
Uva		g 70

Merenda

VENERDÌ

Frutta fresca

Fragole		g 140
Albicocche		g 140
Ananas		g 70
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 120
Cocomero o anguria	X	g 250
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 50
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 100
Melagrana		g 50
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 100
Melone invernale		g 150
Nespole		g 120
Papaya	X	g 150
Pere		g 150
Pesche		g 140
Pompelmo		g 120
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 100
Uva		g 70

SABATO

Frutta fresca

Melone invernale		g 200
Albicocche		g 140
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 120
Cocomero o anguria	X	g 250
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 140
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 100
Melagrana		g 50
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Nespole		g 180
Papaya	X	g 160
Pere		g 150
Pesche		g 140
Pompelmo		g 120
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 100
Uva		g 70

Merenda

DOMENICA

Frutta fresca

Mango		g 100
Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 30
Ciliegie		g 160
Cocomero o anguria	X	g 350
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mangostano		g 110
Melagrana		g 100
Mele		g 100
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 250
Nespole		g 180
Papaya	X	g 190
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 150
Uva		g 70

Arco della giornata

TUTTA LA SETTIMANA

Sulforafano

Sulforafano 500 milligrammi

Acque minerali con RF \leq 400 mg/l

Acqua Fiuggi naturale	g 2000
Acqua Crodo Lisiel naturale	g 2000
Acqua Danone Vitasnella	g 2000
Acqua Evian naturale	g 2000
Acqua Flavia naturale	g 2000
Acqua Fontalba naturale	g 2000
Acqua Fonte Tullia naturale	g 2000
Acqua Frasassi lievemente frizzante	g 2000
Acqua Frasassi naturale	g 2000
Acqua Gaia frizzante	g 2000
Acqua Gaia naturale	g 2000
Acqua Guizza frizzante	g 2000
Acqua Guizza naturale	g 2000
Acqua Levissima Allegra	g 2000
Acqua Levissima naturale	g 2000
Acqua Lilia naturale	g 2000
Acqua Lora naturale	g 2000
Acqua Nerea naturale	g 2000
Acqua Norda lievemente frizzante	g 2000
Acqua Panna naturale	g 2000
Acqua Parmalat non gassata	g 2000
Acqua Pejo naturale	g 2000
Acqua Roana Ussita naturale	g 2000
Acqua Rocchetta Brio Blu	g 2000
Acqua Rocchetta naturale	g 2000
Acqua S. Benedetto frizzante	g 2000
Acqua S. Benedetto naturale	g 2000
Acqua S. Bernardo naturale	g 2000
Acqua San Giorgio naturale	g 2000
Acqua Santa Croce naturale	g 2000
Acqua Sant'Anna frizzante	g 2000
Acqua Sant'Anna naturale	g 2000
Acqua Silva naturale	g 2000
Acqua Tinnea frizzante	g 2000
Acqua Tinnea naturale	g 2000
Acqua Vera frizzante	g 2000
Acqua Vera naturale	g 2000

PIANO ALIMENTARE SETTIMANALE

PASTI PRINCIPALI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Pranzo	Legumi secchi	Pseudocereali	Cereali	Legumi secchi	Pasta	-	Primi piatti
	-	Formaggi e latticini	Formaggi e latticini	-	Carne fresca	Carne fresca	Formaggi e latticini
	Contorni	Contorni	Contorni	Contorni	Contorni	Contorni	Contorni
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Cena	-	-	-	-	-	Pizza al piatto	-
	Carne conservata	Pesce fresco	Secondi vegetali a base di legumi	Carne fresca	Pesce fresco	-	Uova
	Contorni	Contorni	Contorni	Contorni	Contorni	-	Contorni
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	-	Frutta fresca
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-

Questo piano alimentare settimanale le illustra come dovranno essere strutturati i pasti principali; in modo semplice ed intuitivo avrà l'esatta cognizione del suo piano alimentare, senza peraltro avere vincoli per la scelta giornaliera degli alimenti.

Nelle pagine successive troverà per ogni giorno le tabelle relative alle categorie alimentari assegnate, che dovrà consultare per scegliere gli alimenti che faranno parte dei suoi pasti principali.

Di ogni categoria assuma un solo alimento, ricordandosi però di alternare il loro consumo, al fine di assicurare un buon grado di varietà alla dieta.

Elaborato da : Dott. Filippo Biamonte

PIANI ALIMENTARI GIORNALIERI

Piano alimentare - Lunedì - PRANZO

Legumi secchi

Ceci secchi		g 130
Fagioli Azuki	X	g 130
Fagioli di soia secchi	X	g 100
Fagioli secchi	X	g 130
Fave secche		g 120
Lenticchie secche	X	g 140
Misto legumi secchi	X	g 130

Passato di ceci

Ceci secchi		g 130
-------------	--	-------

Passato di fagioli

Fagioli secchi	X	g 130
----------------	---	-------

Passato di lenticchie

Lenticchie secche	X	g 140
-------------------	---	-------

Piselli secchi	X	g 130
----------------	---	-------

Contorni

Agretti		g 200
Alghe kelp fresche		g 50
Alghe kombu fresche		g 50
Alghe wakame fresche		g 50
Asparagi	X	g 200
Barbabietole rosse		g 200
Bieta		g 200
Broccoletti		g 200
Broccolo a testa	X	g 200
Carciofi		g 200
Cardi		g 200
Carote		g 150
Cavolfiori	X	g 200
Cavolini di Bruxelles		g 200
Cavolo cappuccio rosso		g 150
Cavolo cappuccio verde		g 150
Cavolo rapa		g 200
Cavolo riccio		g 200
Cetrioli		g 150
Cicoria		g 200
Cime di rapa		g 200
Cipolle		g 200
Cipollotti		g 200
Fagiolini		g 200
Finocchi		g 200
Fiori di zucca		g 100
Foglie d'insalata		g 100
Funghi	X	g 200
Germogli di bambù		g 150
Germogli di soia	X	g 100
Indivia		g 100
Insalata mista		g 200
Lattuga		g 100
Melanzane		g 200
Misto di verdure cotte	X	g 200
Misto di verdure crude	X	g 300
Peperoni		g 150
Pomodori		g 250
Porri		g 200
Radicchio rosso		g 100
Radicchio verde		g 100
Rapa		g 200
Ravanelli		g 150
Rucola		g 100
Scalogno		g 200
Scarola		g 100

...continua Contorni

Sedano		g 150
Spinaci	X	g 200
Taccole		g 200
Valeriana		g 100
Verza		g 200
Zucca	X	g 250
Zucchine		g 250

Frutta fresca

Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 160
Cocomero o anguria	X	g 300
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 120
Melagrana		g 100
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 250
Nespole		g 180
Papaya	X	g 190
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 150
Uva		g 70

Piano alimentare - Lunedì - CENA

Carne conservata

Bresaola	X	g 80
Fesa di pollo arrosto		g 100
Fesa di tacchino arrosto		g 100
Prosciutto cotto	X	g 80
Prosciutto crudo magro	X	g 80

Contorni

Agretti		g 200
Alghe kelp fresche		g 50
Alghe kombu fresche		g 50
Alghe wakame fresche		g 50
Asparagi	X	g 200
Barbabietole rosse		g 200
Bieta		g 200
Broccoletti		g 200
Broccolo a testa	X	g 200
Carciofi		g 200
Cardi		g 200
Carote		g 150
Cavolfiori	X	g 200
Cavolini di Bruxelles		g 200
Cavolo cappuccio rosso		g 150
Cavolo cappuccio verde		g 150
Cavolo rapa		g 200
Cavolo riccio		g 200
Cetrioli		g 150
Cicoria		g 200
Cime di rapa		g 200
Cipolle		g 200
Cipollotti		g 200
Fagiolini		g 200
Finocchi		g 200
Fiori di zucca		g 100
Foglie d'insalata		g 100
Funghi	X	g 200
Germogli di bambù		g 150
Germogli di soia	X	g 100
Indivia		g 100
Insalata mista		g 200
Lattuga		g 100
Melanzane		g 200
Misto di verdure cotte	X	g 200
Misto di verdure crude	X	g 300
Peperoni		g 150
Pomodori		g 250
Porri		g 200
Radicchio rosso		g 100
Radicchio verde		g 100
Rapa		g 200
Ravanelli		g 150
Rucola		g 100
Scalogno		g 200
Scarola		g 100
Sedano		g 150
Spinaci	X	g 200
Taccole		g 200
Valeriana		g 100
Verza		g 200
Zucca	X	g 250
Zucchine		g 250

Frutta fresca

Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 160
Cocomero o anguria	X	g 300
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 120
Melagrana		g 100
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 250
Nespole		g 180
Papaya	X	g 190
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 150
Uva		g 70

ARCO DELLA GIORNATA

Pane

Pane bianco		g 80
Pancarrè aglutinato		g 110
Pane aproteico		g 110
Pane di riso	X	g 90
Pane di soia		g 100
Pane integrale	X	g 100
Pane integrale ai cereali	X	g 130
Pane integrale di segale	X	g 100

Olio

Olio extra vergine di oliva		9 cucchiaini
Olio di oliva		9 cucchiaini

Piano alimentare - Martedì - PRANZO

Pseudocereali

Amaranto	g 80
Grano saraceno	g 90
Quinoa	g 70

Formaggi e latticini

Caciottina	g 80
Crescenza light	g 120
Fiocchi di formaggio magro	g 200
Formaggino	g 70
Formaggino light	g 110
Formaggio cremoso	g 60
Formaggio cremoso light	g 120
Galbanino	g 60
Mozzarella	g 80
Mozzarella light	g 120
Parmigiano	g 50
Ricotta di capra	g 140
Ricotta di pecora	g 130
Ricotta di vacca	g 140
Robiola	g 60
Scamorza	g 60
Sottilette	g 80
Sottilette light	g 110
Stracchino	g 70
Taleggio	g 70

Contorni

Agretti	g 200
Alghe kelp fresche	g 50
Alghe kombu fresche	g 50
Alghe wakame fresche	g 50
Asparagi	g 200
Barbabietole rosse	g 200
Bieta	g 200
Broccoletti	g 200
Broccolo a testa	g 200
Carciofi	g 200
Cardi	g 200
Carote	g 150
Cavolfiori	g 200
Cavolini di Bruxelles	g 200
Cavolo cappuccio rosso	g 150
Cavolo cappuccio verde	g 150
Cavolo rapa	g 200
Cavolo riccio	g 200
Cetrioli	g 150
Cicoria	g 200
Cime di rapa	g 200
Cipolle	g 200
Cipollotti	g 200
Fagiolini	g 200
Finocchi	g 200
Fiori di zucca	g 100
Foglie d'insalata	g 100
Funghi	g 200
Germogli di bambù	g 150
Germogli di soia	g 100
Indivia	g 100
Insalata mista	g 200
Lattuga	g 100
Melanzane	g 200

...continua Contorni

Misto di verdure cotte	g 200
Misto di verdure crude	g 300
Peperoni	g 150
Pomodori	g 250
Porri	g 200
Radicchio rosso	g 100
Radicchio verde	g 100
Rapa	g 200
Ravanelli	g 150
Rucola	g 100
Scalogno	g 200
Scarola	g 100
Sedano	g 150
Spinaci	g 200
Taccole	g 200
Valeriana	g 100
Verza	g 200
Zucca	g 250
Zucchine	g 250

Frutta fresca

Albicocche	g 210
Ananas	g 140
Arance	g 140
Banane	g 50
Cachi	g 100
Castagne fresche	g 50
Ciliegie	g 160
Cocomero o anguria	g 300
Fichi	g 100
Fico d'india	g 100
Fragole	g 210
Kiwi	g 90
Macedonia	g 140
Mandaranci	g 100
Mandarini	g 50
Mango	g 150
Mangostano	g 120
Melagrana	g 100
Mele	g 150
Melone estivo	g 150
Melone invernale	g 250
Nespole	g 180
Papaya	g 190
Pere	g 150
Pesche	g 210
Pompelmo	g 240
Pompelmo rosa	g 120
Prugne	g 150
Uva	g 70

Piano alimentare - Martedì - CENA

Pesce fresco

Acciughe o Alici	X	g 190
Anguilla	X	g 70
Aragosta	X	g 220
Calamari	X	g 270
Carpa	X	g 130
Cefalo	X	g 140
Cernia		g 210
Coda di rospo		g 260
Cozze	X	g 220
Dentice	X	g 180
Frutti di mare	X	g 260
Gamberi	X	g 210
Halibut	X	g 180
Insalata di mare	X	X
Gamberi		g 50
Seppie		g 50
Vongole		g 50
Sott'aceti sgocciolati		g 40
Luccio	X	g 230
Merluzzo o Nasello	X	g 250
Orata	X	g 130
Ostriche	X	g 260
Palombo		g 230
Pangasio	X	g 190
Passera		g 250
Persico	X	g 200
Pesce San Pietro	X	g 250
Pesce spada	X	g 160
Platessa		g 240
Polpo	X	g 300
Razza		g 270
Rombo		g 200
Salmone fresco	X	g 100
Sarago	X	g 180
Sardine	X	g 80
Seppie	X	g 250
Sgombro	X	g 110
Sogliola		g 220
Spigola		g 160
Suro		g 180
Tonno	X	g 120
Triglia	X	g 150
Trota	X	g 210
Vongole	X	g 250

...continua Contorni

Cavolo rapa		g 200
Cavolo riccio		g 200
Cetrioli		g 150
Cicoria		g 200
Cime di rapa		g 200
Cipolle		g 200
Cipollotti		g 200
Fagiolini		g 200
Finocchi		g 200
Fiori di zucca		g 100
Foglie d'insalata		g 100
Funghi	X	g 200
Germogli di bambù		g 150
Germogli di soia	X	g 100
Indivia		g 100
Insalata mista		g 200
Lattuga		g 100
Melanzane		g 200
Misto di verdure cotte	X	g 200
Misto di verdure crude	X	g 300
Peperoni		g 150
Pomodori		g 250
Porri		g 200
Radicchio rosso		g 100
Radicchio verde		g 100
Rapa		g 200
Ravanelli		g 150
Rucola		g 100
Scalogno		g 200
Scarola		g 100
Sedano		g 150
Spinaci	X	g 200
Taccole		g 200
Valeriana		g 100
Verza		g 200
Zucca	X	g 250
Zucchine		g 250

Contorni

Agretti		g 200
Alghe kelp fresche		g 50
Alghe kombu fresche		g 50
Alghe wakame fresche		g 50
Asparagi	X	g 200
Barbabietole rosse		g 200
Bieta		g 200
Broccoletti		g 200
Broccolo a testa	X	g 200
Carciofi		g 200
Cardi		g 200
Carote		g 150
Cavolfiori	X	g 200
Cavolini di Bruxelles		g 200
Cavolo cappuccio rosso		g 150
Cavolo cappuccio verde		g 150

Elaborato da : Dott. Filippo Biamonte

Piano alimentare - Martedì - CENA

Frutta fresca

Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 160
Cocomero o anguria	X	g 300
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 120
Melagrana		g 100
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 250
Nespole		g 180
Papaya	X	g 190
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 150
Uva		g 70

ARCO DELLA GIORNATA

Pane

Pane bianco		g 80
Pancarrè aglutinato		g 110
Pane aproteico		g 110
Pane di riso	X	g 90
Pane di soia		g 100
Pane integrale	X	g 100
Pane integrale ai cereali	X	g 130
Pane integrale di segale	X	g 100

Olio

Olio extra vergine di oliva		5 cucchiaini
Olio di oliva		5 cucchiaini

Piano alimentare - Mercoledì - PRANZO

Cereali

Bulgur		g 70
Couscous	X	g 70
Farro		g 70
Orzo		g 70
Riso	X	g 70
Riso integrale	X	g 70

Formaggi e latticini

Caciottina		g 90
Crescenza light		g 130
Fiocchi di formaggio magro		g 200
Formaggino		g 70
Formaggino light		g 110
Formaggio cremoso	X	g 70
Formaggio cremoso light		g 120
Galbanino		g 70
Mozzarella		g 90
Mozzarella light		g 130
Parmigiano		g 60
Ricotta di capra		g 150
Ricotta di pecora		g 140
Ricotta di vacca		g 150
Robiola	X	g 70
Scamorza		g 70
Sottilette		g 80
Sottilette light		g 120
Stracchino		g 80
Taleggio		g 70

Contorni

Agretti		g 200
Alghe kelp fresche		g 50
Alghe kombu fresche		g 50
Alghe wakame fresche		g 50
Asparagi	X	g 200
Barbabietole rosse		g 200
Bieta		g 200
Broccoletti		g 200
Broccolo a testa	X	g 200
Carciofi		g 200
Cardi		g 200
Carote		g 150
Cavolfiori	X	g 200
Cavolini di Bruxelles		g 200
Cavolo cappuccio rosso		g 150
Cavolo cappuccio verde		g 150
Cavolo rapa		g 200
Cavolo riccio		g 200
Cetrioli		g 150
Cicoria		g 200
Cime di rapa		g 200
Cipolle		g 200
Cipollotti		g 200
Fagiolini		g 200
Finocchi		g 200
Fiori di zucca		g 100
Foglie d'insalata		g 100
Funghi	X	g 200
Germogli di bambù		g 150
Germogli di soia	X	g 100
Indivia		g 100

...continua Contorni

Insalata mista		g 200
Lattuga		g 100
Melanzane		g 200
Misto di verdure cotte	X	g 200
Misto di verdure crude	X	g 300
Peperoni		g 150
Pomodori		g 250
Porri		g 200
Radicchio rosso		g 100
Radicchio verde		g 100
Rapa		g 200
Ravanelli		g 150
Rucola		g 100
Scalogno		g 200
Scarola		g 100
Sedano		g 150
Spinaci	X	g 200
Taccole		g 200
Valeriana		g 100
Verza		g 200
Zucca	X	g 250
Zucchine		g 250

Frutta fresca

Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 160
Cocomero o anguria	X	g 300
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 120
Melagrana		g 100
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 250
Nespole		g 180
Papaya	X	g 190
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 150
Uva		g 70

Piano alimentare - Mercoledì - CENA

Secondi vegetali a base di legumi

Bistecca di lupino	X	g 180
Cotoletta vegetale		g 250
Hamburger vegetale		g 230
Polpette vegetali	X	g 140
Spezzatino vegetale	X	g 340
Tempeh	X	g 190
Wurstel a base di soia e cereali	X	g 170

Contorni

Agretti		g 200
Alghe kelp fresche		g 50
Alghe kombu fresche		g 50
Alghe wakame fresche		g 50
Asparagi	X	g 200
Barbabietole rosse		g 200
Bieta		g 200
Broccoletti		g 200
Broccolo a testa	X	g 200
Carciofi		g 200
Cardi		g 200
Carote		g 150
Cavolfiori	X	g 200
Cavolini di Bruxelles		g 200
Cavolo cappuccio rosso		g 150
Cavolo cappuccio verde		g 150
Cavolo rapa		g 200
Cavolo riccio		g 200
Cetrioli		g 150
Cicoria		g 200
Cime di rapa		g 200
Cipolle		g 200
Cipollotti		g 200
Fagiolini		g 200
Finocchi		g 200
Fiori di zucca		g 100
Foglie d'insalata		g 100
Funghi	X	g 200
Germogli di bambù		g 150
Germogli di soia	X	g 100
Indivia		g 100
Insalata mista		g 200
Lattuga		g 100
Melanzane		g 200
Misto di verdure cotte	X	g 200
Misto di verdure crude	X	g 300
Peperoni		g 150
Pomodori		g 250
Porri		g 200
Radicchio rosso		g 100
Radicchio verde		g 100
Rapa		g 200
Ravanelli		g 150
Rucola		g 100
Scalogno		g 200
Scarola		g 100
Sedano		g 150
Spinaci	X	g 200
Taccole		g 200
Valeriana		g 100
Verza		g 200
Zucca	X	g 250
Zucchine		g 250

Frutta fresca

Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 160
Cocomero o anguria	X	g 300
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 120
Melagrana		g 100
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 250
Nespole		g 180
Papaya	X	g 190
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 150
Uva		g 70

ARCO DELLA GIORNATA

Pane

Pane bianco		g 60
Pancarrè aglutinato		g 80
Pane aproteico		g 80
Pane di riso	X	g 70
Pane di soia		g 70
Pane integrale	X	g 70
Pane integrale ai cereali	X	g 100
Pane integrale di segale	X	g 80

Olio

Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini
Olio di oliva	2 cucchiaini

Piano alimentare - Giovedì - PRANZO

Legumi secchi

Ceci secchi		g 90
Fagioli Azuki	X	g 90
Fagioli di soia secchi	X	g 70
Fagioli secchi	X	g 100
Fave secche		g 90
Lenticchie secche	X	g 100
Misto legumi secchi	X	g 100

Passato di ceci

Ceci secchi		g 90
-------------	--	------

Passato di fagioli

Fagioli secchi		g 100
----------------	--	-------

Passato di lenticchie

Lenticchie secche		g 100
-------------------	--	-------

Piselli secchi	X	g 100
----------------	---	-------

Contorni

Agretti		g 200
Alghe kelp fresche		g 50
Alghe kombu fresche		g 50
Alghe wakame fresche		g 50
Asparagi	X	g 200
Barbabietole rosse		g 200
Bieta		g 200
Broccoletti		g 200
Broccolo a testa	X	g 200
Carciofi		g 200
Cardi		g 200
Carote		g 150
Cavolfiori	X	g 200
Cavolini di Bruxelles		g 200
Cavolo cappuccio rosso		g 150
Cavolo cappuccio verde		g 150
Cavolo rapa		g 200
Cavolo riccio		g 200
Cetrioli		g 150
Cicoria		g 200
Cime di rapa		g 200
Cipolle		g 200
Cipollotti		g 200
Fagiolini		g 200
Finocchi		g 200
Fiori di zucca		g 100
Foglie d'insalata		g 100
Funghi	X	g 200
Germogli di bambù		g 150
Germogli di soia	X	g 100
Indivia		g 100
Insalata mista		g 200
Lattuga		g 100
Melanzane		g 200
Misto di verdure cotte	X	g 200
Misto di verdure crude	X	g 300
Peperoni		g 150
Pomodori		g 250
Porri		g 200
Radicchio rosso		g 100
Radicchio verde		g 100
Rapa		g 200
Ravanelli		g 150
Rucola		g 100
Scalogno		g 200
Scarola		g 100

...continua Contorni

Sedano		g 150
Spinaci	X	g 200
Taccole		g 200
Valeriana		g 100
Verza		g 200
Zucca	X	g 250
Zucchine		g 250

Frutta fresca

Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 160
Cocomero o anguria	X	g 300
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 120
Melagrana		g 100
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 250
Nespole		g 180
Papaya	X	g 190
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 150
Uva		g 70

Piano alimentare - Giovedì - CENA

Carne fresca

Agnello	X	g 150
Capretto	X	g 190
Cavallo	X	g 160
Cinghiale	X	g 200
Coniglio		g 190
Coscia di pollo	X	g 180
Coscia di tacchino		g 200
Fegato di bovino	X	g 160
Hamburger di manzo	X	g 140
Hamburger di pollo		g 180
Maiale bistecca	X	g 150
Maiale magro		g 180
Manzo magro	X	g 200
Petto di pollo		g 240
Petto di tacchino		g 220
Struzzo	X	g 260
Vitello magro		g 220

Contorni

Agretti		g 200
Alghe kelp fresche		g 50
Alghe kombu fresche		g 50
Alghe wakame fresche		g 50
Asparagi	X	g 200
Barbabietole rosse		g 200
Bieta		g 200
Broccoletti		g 200
Broccolo a testa	X	g 200
Carciofi		g 200
Cardi		g 200
Carote		g 150
Cavolfiori	X	g 200
Cavolini di Bruxelles		g 200
Cavolo cappuccio rosso		g 150
Cavolo cappuccio verde		g 150
Cavolo rapa		g 200
Cavolo riccio		g 200
Cetrioli		g 150
Cicoria		g 200
Cime di rapa		g 200
Cipolle		g 200
Cipollotti		g 200
Fagiolini		g 200
Finocchi		g 200
Fiori di zucca		g 100
Foglie d'insalata		g 100
Funghi	X	g 200
Germogli di bambù		g 150
Germogli di soia	X	g 100
Indivia		g 100
Insalata mista		g 200
Lattuga		g 100
Melanzane		g 200
Misto di verdure cotte	X	g 200
Misto di verdure crude	X	g 300
Peperoni		g 150
Pomodori		g 250
Porri		g 200
Radicchio rosso		g 100
Radicchio verde		g 100
Rapa		g 200
Ravanelli		g 150

...continua Contorni

Rucola		g 100
Scalogno		g 200
Scarola		g 100
Sedano		g 150
Spinaci	X	g 200
Taccole		g 200
Valeriana		g 100
Verza		g 200
Zucca	X	g 250
Zucchine		g 250

Frutta fresca

Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 160
Cocomero o anguria	X	g 300
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 120
Melagrana		g 100
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 250
Nespole		g 180
Papaya	X	g 190
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 150
Uva		g 70

ARCO DELLA GIORNATA

Pane

Pane bianco		g 80
Pancarrè aglutinato		g 110
Pane aproteico		g 110
Pane di riso	X	g 90
Pane di soia		g 100
Pane integrale	X	g 100
Pane integrale ai cereali	X	g 130
Pane integrale di segale	X	g 100

Olio

Olio extra vergine di oliva		8 cucchiaini
Olio di oliva		8 cucchiaini

Piano alimentare - Venerdì - PRANZO

Pasta

Pasta aglutinata		g 80
Pasta all'uovo secca	X	g 50
Pasta apteica		g 90
Pasta di farro		g 80
Pasta di kamut		g 70
Pasta di mais	X	g 70
Pasta di riso	X	g 70
Pasta di semola		g 70
Pasta di soia	X	g 80
Pasta integrale	X	g 80

Carne fresca

Agnello	X	g 100
Capretto	X	g 130
Cavallo	X	g 110
Cinghiale	X	g 140
Coniglio		g 130
Coscia di pollo	X	g 120
Coscia di tacchino		g 130
Fegato di bovino	X	g 110
Hamburger di manzo	X	g 90
Hamburger di pollo		g 130
Maiale bistecca	X	g 100
Maiale magro		g 120
Manzo magro	X	g 140
Petto di pollo		g 160
Petto di tacchino		g 150
Struzzo	X	g 180
Vitello magro		g 150

Contorni

Agretti		g 200
Alghe kelp fresche		g 50
Alghe kombu fresche		g 50
Alghe wakame fresche		g 50
Asparagi	X	g 200
Barbabietole rosse		g 200
Bieta		g 200
Broccoletti		g 200
Broccolo a testa	X	g 200
Carciofi		g 200
Cardi		g 200
Carote		g 150
Cavolfiori	X	g 200
Cavolini di Bruxelles		g 200
Cavolo cappuccio rosso		g 150
Cavolo cappuccio verde		g 150
Cavolo rapa		g 200
Cavolo riccio		g 200
Cetrioli		g 150
Cicoria		g 200
Cime di rapa		g 200
Cipolle		g 200
Cipollotti		g 200
Fagiolini		g 200
Finocchi		g 200
Fiori di zucca		g 100
Foglie d'insalata		g 100
Funghi	X	g 200
Germogli di bambù		g 150
Germogli di soia	X	g 100

...continua Contorni

Indivia		g 100
Insalata mista		g 200
Lattuga		g 100
Melanzane		g 200
Misto di verdure cotte	X	g 200
Misto di verdure crude	X	g 300
Peperoni		g 150
Pomodori		g 250
Porri		g 200
Radicchio rosso		g 100
Radicchio verde		g 100
Rapa		g 200
Ravanelli		g 150
Rucola		g 100
Scalogno		g 200
Scarola		g 100
Sedano		g 150
Spinaci	X	g 200
Taccole		g 200
Valeriana		g 100
Verza		g 200
Zucca	X	g 250
Zucchine		g 250

Frutta fresca

Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 160
Cocomero o anguria	X	g 300
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 120
Melagrana		g 100
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 250
Nespole		g 180
Papaya	X	g 190
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 150
Uva		g 70

Piano alimentare - Venerdì - CENA

Pesce fresco

Acciughe o Alici	X	g 130
Anguilla	X	g 70
Aragosta	X	g 150
Calamari	X	g 180
Carpa	X	g 90
Cefalo	X	g 100
Cernia		g 150
Coda di rospo		g 180
Cozze	X	g 150
Dentice	X	g 120
Frutti di mare	X	g 180
Gamberi	X	g 150
Halibut	X	g 120
Insalata di mare	X	X
Gamberi		g 40
Seppie		g 40
Vongole		g 40
Sott'aceti sgocciolati		g 30
Luccio	X	g 160
Merluzzo o Nasello	X	g 170
Orata	X	g 90
Ostriche	X	g 180
Palombo		g 160
Pangasio	X	g 130
Passera		g 170
Persico	X	g 140
Pesce San Pietro	X	g 170
Pesce spada	X	g 110
Platessa		g 170
Polpo	X	g 220
Razza		g 190
Rombo		g 140
Salmone fresco	X	g 70
Sarago	X	g 120
Sardine	X	g 70
Seppie	X	g 170
Sgombro	X	g 70
Sogliola		g 150
Spigola		g 110
Suro		g 120
Tonno	X	g 80
Triglia	X	g 100
Trota	X	g 150
Vongole	X	g 170

...continua Contorni

Cavolo rapa		g 200
Cavolo riccio		g 200
Cetrioli		g 150
Cicoria		g 200
Cime di rapa		g 200
Cipolle		g 200
Cipollotti		g 200
Fagiolini		g 200
Finocchi		g 200
Fiori di zucca		g 100
Foglie d'insalata		g 100
Funghi	X	g 200
Germogli di bambù		g 150
Germogli di soia	X	g 100
Indivia		g 100
Insalata mista		g 200
Lattuga		g 100
Melanzane		g 200
Misto di verdure cotte	X	g 200
Misto di verdure crude	X	g 300
Peperoni		g 150
Pomodori		g 250
Porri		g 200
Radicchio rosso		g 100
Radicchio verde		g 100
Rapa		g 200
Ravanelli		g 150
Rucola		g 100
Scalogno		g 200
Scarola		g 100
Sedano		g 150
Spinaci	X	g 200
Taccole		g 200
Valeriana		g 100
Verza		g 200
Zucca	X	g 250
Zucchine		g 250

Contorni

Agretti		g 200
Alghe kelp fresche		g 50
Alghe kombu fresche		g 50
Alghe wakame fresche		g 50
Asparagi	X	g 200
Barbabietole rosse		g 200
Bieta		g 200
Broccoletti		g 200
Broccolo a testa	X	g 200
Carciofi		g 200
Cardi		g 200
Carote		g 150
Cavolfiori	X	g 200
Cavolini di Bruxelles		g 200
Cavolo cappuccio rosso		g 150
Cavolo cappuccio verde		g 150

Elaborato da : Dott. Filippo Biamonte

Piano alimentare - Venerdì - CENA

Frutta fresca

Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 160
Cocomero o anguria	X	g 300
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 120
Melagrana		g 100
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 250
Nespole		g 180
Papaya	X	g 190
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 150
Uva		g 70

ARCO DELLA GIORNATA

Pane

Pane bianco		g 70
Pancarrè aglutinato		g 90
Pane aproteico		g 90
Pane di riso	X	g 80
Pane di soia		g 80
Pane integrale	X	g 90
Pane integrale ai cereali	X	g 120
Pane integrale di segale	X	g 90

Olio

Olio extra vergine di oliva	8 cucchiaini e ½
Olio di oliva	8 cucchiaini e ½

Piano alimentare - Sabato - PRANZO

Carne fresca

Agnello	X	g 200
Capretto	X	g 250
Cavallo	X	g 220
Cinghiale	X	g 270
Coniglio		g 250
Coscia di pollo	X	g 240
Coscia di tacchino		g 260
Fegato di bovino	X	g 200
Hamburger di manzo	X	g 180
Hamburger di pollo		g 240
Maiale bistecca	X	g 200
Maiale magro		g 240
Manzo magro	X	g 260
Petto di pollo		g 310
Petto di tacchino		g 290
Struzzo	X	g 340
Vitello magro		g 290

Contorni

Agretti		g 200
Alghe kelp fresche		g 50
Alghe kombu fresche		g 50
Alghe wakame fresche		g 50
Asparagi	X	g 200
Barbabietole rosse		g 200
Bieta		g 200
Broccoletti		g 200
Broccolo a testa	X	g 200
Carciofi		g 200
Cardi		g 200
Carote		g 150
Cavolfiori	X	g 200
Cavolini di Bruxelles		g 200
Cavolo cappuccio rosso		g 150
Cavolo cappuccio verde		g 150
Cavolo rapa		g 200
Cavolo riccio		g 200
Cetrioli		g 150
Cicoria		g 200
Cime di rapa		g 200
Cipolle		g 200
Cipollotti		g 200
Fagiolini		g 200
Finocchi		g 200
Fiori di zucca		g 100
Foglie d'insalata		g 100
Funghi	X	g 200
Germogli di bambù		g 150
Germogli di soia	X	g 100
Indivia		g 100
Insalata mista		g 200
Lattuga		g 100
Melanzane		g 200
Misto di verdure cotte	X	g 200
Misto di verdure crude	X	g 300
Peperoni		g 150
Pomodori		g 250
Porri		g 200
Radicchio rosso		g 100
Radicchio verde		g 100
Rapa		g 200
Ravanelli		g 150

...continua Contorni

Rucola		g 100
Scalogno		g 200
Scarola		g 100
Sedano		g 150
Spinaci	X	g 200
Taccole		g 200
Valeriana		g 100
Verza		g 200
Zucca	X	g 250
Zucchine		g 250

Frutta fresca

Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 160
Cocomero o anguria	X	g 300
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 120
Melagrana		g 100
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 250
Nespole		g 180
Papaya	X	g 190
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 150
Uva		g 70

Piano alimentare - Sabato - CENA

Pizza al piatto

Focaccia al piatto	X	g 210
Pizza al piatto bianca ai funghi	X	g 210
Pizza al piatto bianca alle verdure	X	g 230
Pizza al piatto bianca con mozzarella	X	g 210
Pizza al piatto mais e rucola	X	g 210
Pizza al piatto rossa ai funghi	X	g 220
Pizza al piatto rossa alle verdure	X	g 250
Pizza bianca al piatto		g 210
Pizza Capricciosa al piatto	X	g 220
Pizza Margherita al piatto		g 210
Pizza Marinara al piatto		g 210
Pizza Napoli al piatto	X	g 210
Pizza Quattro Stagioni al piatto	X	g 210
Pizza Romana al piatto	X	g 210

ARCO DELLA GIORNATA

Pane

Pane bianco		g 30
Pancarrè aglutinato		g 40
Pane aproteico		g 40
Pane di riso	X	g 30
Pane di soia		g 40
Pane integrale	X	g 40
Pane integrale ai cereali	X	g 50
Pane integrale di segale	X	g 40

Olio

Olio extra vergine di oliva		6 cucchiaini
Olio di oliva		6 cucchiaini

Piano alimentare - Domenica - PRANZO

Primi piatti

Amaranto		g 70
Bulgur		g 70
Couscous	X	g 70
Couscous di mais	X	g 70
Farro		g 70
Gnocchi di patate	X	g 160
Grano		g 60
Grano saraceno		g 70
Miglio	X	g 70
Orzo		g 70
Pasta aglutinata		g 80
Pasta all'uovo secca	X	g 50
Pasta aproteica		g 80
Pasta di farro		g 70
Pasta di kamut		g 60
Pasta di mais	X	g 60
Pasta di riso	X	g 70
Pasta di semola		g 60
Pasta di soia	X	g 70
Pasta integrale	X	g 70
Polenta	X	g 80
Quinoa		g 60
Riso	X	g 60
Riso integrale	X	g 60
Riso selvatico		g 60
Semolino		g 70

Formaggi e latticini

Caciottina		g 90
Crescenza light		g 130
Fiocchi di formaggio magro		g 200
Formaggio		g 70
Formaggio light		g 110
Formaggio cremoso	X	g 70
Formaggio cremoso light		g 120
Galbanino		g 70
Mozzarella		g 90
Mozzarella light		g 130
Parmigiano		g 60
Ricotta di capra		g 150
Ricotta di pecora		g 140
Ricotta di vacca		g 150
Robiola	X	g 70
Scamorza		g 70
Sottilette		g 80
Sottilette light		g 120
Stracchino		g 80
Taleggio		g 70

Contorni

Agretti		g 200
Alghe kelp fresche		g 50
Alghe kombu fresche		g 50
Alghe wakame fresche		g 50
Asparagi	X	g 200
Barbabietole rosse		g 200
Bieta		g 200
Broccoletti		g 200
Broccolo a testa	X	g 200
Carciofi		g 200
Cardi		g 200

...continua Contorni

Carote		g 150
Cavolfiori	X	g 200
Cavolini di Bruxelles		g 200
Cavolo cappuccio rosso		g 150
Cavolo cappuccio verde		g 150
Cavolo rapa		g 200
Cavolo riccio		g 200
Cetrioli		g 150
Cicoria		g 200
Cime di rapa		g 200
Cipolle		g 200
Cipollotti		g 200
Fagiolini		g 200
Finocchi		g 200
Fiori di zucca		g 100
Foglie d'insalata		g 100
Funghi	X	g 200
Germogli di bambù		g 150
Germogli di soia	X	g 100
Indivia		g 100
Insalata mista		g 200
Lattuga		g 100
Melanzane		g 200
Misto di verdure cotte	X	g 200
Misto di verdure crude	X	g 300
Peperoni		g 150
Pomodori		g 250
Porri		g 200
Radicchio rosso		g 100
Radicchio verde		g 100
Rapa		g 200
Ravanelli		g 150
Rucola		g 100
Scalogno		g 200
Scarola		g 100
Sedano		g 150
Spinaci	X	g 200
Taccole		g 200
Valeriana		g 100
Verza		g 200
Zucca	X	g 250
Zucchine		g 250

Piano alimentare - Domenica - PRANZO

Frutta fresca

Albicocche		g 210
Ananas		g 140
Arance		g 140
Banane	X	g 50
Cachi		g 100
Castagne fresche	X	g 50
Ciliegie		g 160
Cocomero o anguria	X	g 300
Fichi		g 100
Fico d'india		g 100
Fragole		g 210
Kiwi		g 90
Macedonia	X	g 140
Mandaranci		g 100
Mandarini		g 50
Mango		g 150
Mangostano		g 120
Melagrana		g 100
Mele		g 150
Melone estivo	X	g 150
Melone invernale		g 250
Nespole		g 180
Papaya	X	g 190
Pere		g 150
Pesche		g 210
Pompelmo		g 240
Pompelmo rosa		g 120
Prugne		g 150
Uva		g 70

Piano alimentare - Domenica - CENA

Uova

Frittata	
Uovo di gallina	n° 2
Frittata con carciofi	X
Uovo di gallina	n° 2
Carciofi	g 100
Frittata con cipolle	X
Uovo di gallina	n° 2
Cipolle	g 100
Frittata con funghi	X
Uovo di gallina	n° 2
Funghi	g 120
Frittata con porri	X
Uovo di gallina	n° 2
Porri	g 100
Frittata con salsa di pomodoro	X
Uovo di gallina	n° 2
Salsa di pomodoro	g 80
Frittata con spinaci	X
Uovo di gallina	n° 2
Spinaci	g 100
Frittata con zucchine	X
Uovo di gallina	n° 2
Zucchine	g 100
Uovo di gallina	n° 2

Contorni

Agretti	g 200
Alghe kelp fresche	g 50
Alghe kombu fresche	g 50
Alghe wakame fresche	g 50
Asparagi	X g 200
Barbabietole rosse	g 200
Bieta	g 200
Broccoletti	g 200
Broccolo a testa	X g 200
Carciofi	g 200
Cardi	g 200
Carote	g 150
Cavolfiori	X g 200
Cavolini di Bruxelles	g 200
Cavolo cappuccio rosso	g 150
Cavolo cappuccio verde	g 150
Cavolo rapa	g 200
Cavolo riccio	g 200
Cetrioli	g 150
Cicoria	g 200
Cime di rapa	g 200
Cipolle	g 200
Cipollotti	g 200
Fagiolini	g 200
Finocchi	g 200
Fiori di zucca	g 100
Foglie d'insalata	g 100
Funghi	X g 200
Germogli di bambù	g 150
Germogli di soia	X g 100
Indivia	g 100
Insalata mista	g 200
Lattuga	g 100
Melanzane	g 200
Misto di verdure cotte	X g 200
Misto di verdure crude	X g 300

...continua Contorni

Peperoni	g 150
Pomodori	g 250
Porri	g 200
Radicchio rosso	g 100
Radicchio verde	g 100
Rapa	g 200
Ravanelli	g 150
Ruola	g 100
Scalogno	g 200
Scarola	g 100
Sedano	g 150
Spinaci	X g 200
Taccole	g 200
Valeriana	g 100
Verza	g 200
Zucca	X g 250
Zucchine	g 250

Frutta fresca

Albicocche	g 210
Ananas	g 140
Arance	g 140
Banane	X g 50
Cachi	g 100
Castagne fresche	X g 50
Ciliegie	g 160
Cocomero o anguria	X g 300
Fichi	g 100
Fico d'india	g 100
Fragole	g 210
Kiwi	g 90
Macedonia	X g 140
Mandaranci	g 100
Mandarini	g 50
Mango	g 150
Mangostano	g 120
Melagrana	g 100
Mele	g 150
Melone estivo	X g 150
Melone invernale	g 250
Nespole	g 180
Papaya	X g 190
Pere	g 150
Pesche	g 210
Pompelmo	g 240
Pompelmo rosa	g 120
Prugne	g 150
Uva	g 70

ARCO DELLA GIORNATA

Pane

Pane bianco	g 70
Pancarrè aglutinato	g 90
Pane aproteico	g 90
Pane di riso	X g 80
Pane di soia	g 80
Pane integrale	X g 90
Pane integrale ai cereali	X g 120

Piano alimentare - Domenica - CENA

...continua Pane

Pane integrale di segale x g 90

Olio

Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini

Olio di oliva 4 cucchiaini

Unità di misura

La tabella sottostante le sarà utile per acquisire familiarità nella quantificazione di alcuni alimenti nella colonna di sinistra sono elencati gli alimenti e in quella di destra le unità di misura alternative usate con le relative quantità.

Alimento	Unità di misura
Frittata	Consideri un uovo di gallina del peso medio di circa g 60.
Frittata con carciofi	Consideri un uovo di gallina del peso medio di circa g 60.
Frittata con cipolle	Consideri un uovo di gallina del peso medio di circa g 60.
Frittata con funghi	Consideri un uovo di gallina del peso medio di circa g 60.
Frittata con porri	Consideri un uovo di gallina del peso medio di circa g 60.
Frittata con salsa di pomodoro	Consideri un uovo di gallina del peso medio di circa g 60.
Frittata con spinaci	Consideri un uovo di gallina del peso medio di circa g 60.
Frittata con zucchine	Consideri un uovo di gallina del peso medio di circa g 60.
Uovo di gallina	Consideri un uovo di gallina del peso medio di circa g 60.
Caffè decaffeinato	Una tazzina media di caffè decaffeinato equivale a circa g 50.
Caffè	Una tazzina media di caffè equivale a circa g 50.
Caffè arabo	Una tazzina media di caffè arabo equivale a circa g 50.
Caffè turco	Una tazzina media di caffè turco equivale a circa g 50.
Olio extra vergine di oliva	Utilizzi un cucchiaino di misura media che contiene circa g 4 di olio extra vergine di oliva.
Olio di oliva	Utilizzi un cucchiaino di misura media che contiene circa g 4 di olio di oliva.