

LUNEDI'

Latte 60/K.Cal 32 /Acqua 130 t s e

medicina

keto

MERENDA: biscottini 46 / ganache 11 - olio 2/finocchi 40

prima di pranzo: Vitamina

PRANZO: Filetto, fagiolini, carote e noci

kiwi	50	22,0	0,3	4,5	0,6	
filetto	45	57	2,3	0,0	9,2	
carote	30	11	0,1	2,3	0,3	
noci	10	69	6,8	0,3	1,5	
fagiolini	60	11	0,1	1,4	1,3	
olio	31	279	31,0	0,0	0,0	
TOTALE		448	40,4	8,6	12,9	1,88

t s e

MERENDA: Biscotti 32/ pera 20

CENA: Asiago carote fagiolini e noci + kiwi

kiwi	30	13,2	0,2	2,7	0,4	SELEX
asiago	40	147	12,0	0,0	9,8	
noci	9	62	6,1	0,3	1,3	
carote	25	9	0,1	1,9	0,3	
pomodori	10	2	0,0	0,4	0,1	
fagiolini	50	9	0,1	1,2	1,1	
olio	21	189	21,0	0,0	0,0	
TOTALE		431	39,4	6,5	12,9	2,03

t s e

SERA: Biscotti 5 gr

Medicina

KETO

Melatonina

MUFFIN CIOCCOLATO

MARTEDI'

Latte 60/K.Cal 32 /Acqua 130 t s e

medicina

keto

MERENDA: Muffin Cioccolato

prima di pranzo: Vitamina

PRANZO: Crocchette di pollo, insala di carote e kiwi

kiwi	55	24,2	0,3	5,0	0,7	
carote	40	14	0,1	3,0	0,4	
olio	16	144	16,0	0,0	0,0	
petto di pollo	22	22	0,2	0,0	5,1	
mandorle	22	135	11,9	1,0	4,9	KONZELMANN
tuorlo	6	20	1,7	0,0	0,9	
albume	10	4	0,0	0,0	1,1	
burro	6	45	5,0	0,1	0,0	erbe di provenza
olio	5	45,0	5,0	0,0	0,0	
	TOTALE	453	40,2	9,1	13,1	1,81

t s e

MERENDA: Biscotti 32/ pera 20

CENA: Sogliola fagiolini avocado noci carote semi di canapa + mela

mela	20	8,6	0,0	2,1	0,1	
sogliola	40	32	0,6	0,3	6,8	
noci	10	69	6,8	0,3	1,5	
carote	20	7	0,0	1,5	0,2	
fagiolini	40	7	0,0	1,0	0,8	
avocado	15	35	3,5	0,3	0,7	
semi di canapa	6	35,6	3,0	0,5	2,1	LINWOOD'S
olio	25	225	25,0	0,0	0,0	
	TOTALE	419	38,9	6,0	12,2	2,14

t s e

SERA: Biscotti 5 gr

Medicina

KETO

Melatonina

MERCOLEDI'

Latte 60/K.Cal 32 /Acqua 130 t s e

medicina

keto

MERENDA: biscottini 46 / ganache 11 - olio 2/finocchi 40

prima di pranzo: Vitamina

PRANZO: Maiale zucchine carote funghi cipolle avocado e noci + kiwi @1850Kc

kiwi	50	22,0	0,3	4,5	0,6	
bistecca di maiale	45	71	3,6	0,0	9,6	
noci	6	41	4,1	0,2	0,9	
carote	30	11	0,1	2,3	0,3	
cipolla	10	2,6	0,0	0,6	0,1	
funghi	15	4,2	0,0	0,7	0,3	
avocado	10	23	2,3	0,2	0,4	
zucchine	40	4	0,0	0,6	0,5	
olio	30	270	30,0	0,0	0,0	
TOTALE		448	40,4	9,0	12,8	1,85

t s e

SNACK PISCINA: Biscotti 7gr.

MERENDA: Biscotti 32/ pera 20

CENA: Sformato di zucca + pera

CENA

pera	25	8,8	0,0	2,2	0,1	curry dolce noce moscata KONZELMANN
zucca	45	8	0,0	1,6	0,5	
parmigiano	8	31	2,2	0,0	2,7	
panna	50	164	17,0	1,6	1,1	
farina di mandorle	12	74	6,5	0,6	2,7	
burro	12	91	10,0	0,1	0,1	
uovo	45	58	3,9	0,0	5,6	
TOTALE		434	39,7	6,1	12,6	2,12

t s e

SERA: Biscotti 5 gr

Medicina

KETO

Melatonina

2 SFORMATINI ZUCCA

1 MUFFIN CIOCCOLATO e MIRTILLI

GIOVEDI'

Latte 60/K.Cal 32 /Acqua 130 t s e

medicina

keto

MERENDA: Muffin Cioccolato e mirtilli

prima di pranzo: Vitamina

PRANZO: Sogliola e fagiolini + pera

pera	50	18	0,1	4,4	0,2	LINWOOD's
sogliola	45	36	0,6	0,4	7,6	
noci	10	69	6,8	0,3	1,5	
carote	25	9	0,1	1,9	0,3	
fagiolini	45	8	0,0	1,1	0,9	
avocado	15	35	3,5	0,3	0,7	
semi di canapa	6	36	3,0	0,5	2,1	
olio	26	234	26,0	0,0	0,0	
TOTALE	443	40,0	8,8	13,2	1,81	

t s e

MERENDA: Biscotti 32/ pera 20

CENA: Tofu, piattoni, carote, cipolle, pomodori, avocado, canapa e noci

tofu mandorle	32	59	3,4	1,1	6,0	TAIFUN
noci	10	69	6,8	0,3	1,5	
carote	25	9	0,1	1,9	0,3	
piattoni	25	6	0,1	1,0	0,3	
pomodori	15	3	0,0	0,5	0,2	
cipolla	10	3	0,0	0,6	0,1	LINWOODS
avocado	15	35	3,5	0,3	0,7	
semi di canapa	8	47	4,0	0,6	2,8	
olio	22	198	22,0	0,0	0,0	
TOTALE	428	39,8	6,2	11,8	2,21	

t s e

SERA: Biscotti 5 gr

Medicina

KETO

Melatonina

VENERDI'

Latte 60/K.Cal 32 /Acqua 130 t s e

medicina

keto

MERENDA: biscottini 46 / ganache 11 - olio 2/finocchi 40

prima di pranzo: Vitamina

PRANZO: Filetto pomodori fagiolini noci avocado e carote + kiwi @1800Kc

kiwi	55	24,2	0,3	5,0	0,7	
filetto	45	57	2,3	0,0	9,2	
carote	20	7	0,0	1,5	0,2	
noci	8	55	5,4	0,3	1,2	
fagiolini	55	10	0,1	1,3	1,2	
pomodori	15	3	0,0	0,5	0,2	
avocado	17	39	3,9	0,3	0,7	
olio	28	252	28,0	0,0	0,0	
TOTALE		447	40,0	8,9	13,4	1,80

t s e

MERENDA: Biscotti 32/ pera 20

CENA: Sformato di zucca + pera

CENA

pera	25	8,8	0,0	2,2	0,1	curry dolce noce moscata KONZELMANN OCCELLI
zucca	45	8	0,0	1,6	0,5	
parmigiano	8	31	2,2	0,0	2,7	
panna	50	164	17,0	1,6	1,1	
farina di mandorle	12	74	6,5	0,6	2,7	
burro	12	91	10,0	0,1	0,1	
uovo	45	58	3,9	0,0	5,6	
TOTALE		434	39,7	6,1	12,6	2,12

t s e

SERA: Biscotti 5 gr

Medicina

1 MUFFIN al parmigiano

KETO

Melatonina

SABATO

Latte 60/K.Cal 32 /Acqua 130 t s e

medicina

keto

MERENDA: biscottini 50 / ganache 11

prima di pranzo: Vitamina

PRANZO: Muffin al parmigiano, insalata di carote + kiwi

kiwi	50	22,0	0,3	4,5	0,6	
carote	40	14	0,1	3,0	0,4	
olio	8	72	8,0	0,0	0,0	
farina mandorle	18	111	9,7	0,8	4,0	KONZELMANN
farina soya	4	16	0,8	0,1	1,6	KONZELMANN
parmigiano	11	43	3,1	0,0	3,7	
lievito	1	2	0,0	0,4	0,0	LECKESR'S
uovo	20	26	1,7	0,0	2,5	
burro	20	151	16,6	0,2	0,2	OCCELLI
	TOTALE	456	40,3	9,1	13,0	1,82

t s e

MERENDA: Biscotti 32/ pera 20

CENA: Sogliola fagiolini avocado noci carote semi di canapa + mela

mela	20	8,6	0,0	2,1	0,1	
sogliola	40	32	0,6	0,3	6,8	
noci	10	69	6,8	0,3	1,5	
carote	20	7	0,0	1,5	0,2	
fagiolini	40	7	0,0	1,0	0,8	
avocado	15	35	3,5	0,3	0,7	
semi di canapa	6	35,6	3,0	0,5	2,1	LINWOODS
olio	25	225	25,0	0,0	0,0	
	TOTALE	419	38,9	6,0	12,2	2,14

t s e

SERA: Biscotti 5 gr

Medicina

KETO

Melatonina

DOMENICA

Latte 60/K.Cal 32 /Acqua 130 t s e

medicina

keto

MERENDA: biscottini 50 / ganache 11

prima di pranzo: Vitamina

PRANZO: Straccetti, carote, cipolla, pomodori, avocado, noci, zucchine + kiwi

kiwi	55	24,2	0,3	5,0	0,7	
straccetti	45	50	1,3	0,0	9,6	
noci	8	55	5,4	0,3	1,2	
carote	25	9	0,1	1,9	0,3	
cipolla	10	2,6	0,0	0,6	0,1	
pomodori	15	3	0,0	0,5	0,2	
zucchine	35	4	0,0	0,5	0,5	
avocado	10	23	2,3	0,2	0,4	
olio	31	279	31,0	0,0	0,0	
TOTALE		449	40,4	8,9	12,9	1,86

t s e

MERENDA: Biscotti 32/ pera 20

CENA: Omlette carote leerdamer e mandorle + pera

CENA

pera	20	7,0	0,0	1,8	0,1	SPECIAL TOAST KONZELMANN
uovo	60	77	5,2	0,0	7,4	
carote	25	9	0,1	1,9	0,3	
leerdamer	8	29	2,4	0,0	2,0	
mandorle	9	55	4,9	0,4	2,0	
curry	1	3	0,1	0,6	0,1	
panna	35	114	11,9	1,1	0,7	
burro	18	136	14,9	0,2	0,1	
TOTALE		431	39,5	6,0	12,7	2,11

t s e

SERA: Biscotti 5 gr

Medicina

KETO

Melatonina

@30CHO

8 gennaio