

Alimentazione e scelte di consumi (menu giornaliero) – allegato 3

Menu giornalieri

Andrea

Colazione

2 dL di nettare di frutta
(confezionato)

2 dL di latte intero

30 g Frosties

Pranzo

0.5 L Coca Cola Zero

300 g Lasagne confezionate

Cena

200 g di carne di maiale

15 g sale marino alle erbe

200 g patate duchesse

0.5 L di tè freddo

Bruno

Colazione

2 dL di succo d'arancia
(confezionato)

2 dL di latte intero

25 g Cornflakes

Pranzo

0.5 L Coca Cola Zero

300 g Lasagne fatte in casa

Cena

200 g filetti di merluzzo

15 g miscela di condimenti
per il pesce

200 g patate bollite

30 g maionese light

0.5 L di tè freddo

Apporto giornaliero di Andrea						
	Apporto energetico [kJ]	Proteine [g]	Glucidi		Lipidi [g]	Sale da cucina [g]
			Semplici [g]	Complessi [g]		
Colazione						
Pranzo						
Cena						
TOTALE						

Apporto giornaliero di Bruno						
	Apporto energetico [kJ]	Proteine [g]	Glucidi		Lipidi [g]	Sale da cucina [g]
			Semplici [g]	Complessi [g]		
Colazione						
Pranzo						
Cena						
TOTALE						