

Alimentazione e scelte di consumi (menu giornaliero Doc) – 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	1232.5	8.75	52.9	15	8.98	0.27
Pranzo	1805	21	9	21	24	3.6
Cena	3666	46.8	39	33	44.2	2.85
TOTALE	6703.5	76.55	100.9	69	77.18	6.72

Apporto giornaliero di Bruno						
	Apporto energetico [kJ]	Proteine [g]	Glucidi		Lipidi [g]	Sale da cucina [g]
			Semplici [g]	Complessi [g]		
Colazione	1053.4	9.5	30.2	26.8	9.07	0.39
Pranzo	1794	23.85	4.15	42.15	15.95	1.34
Cena	1682	34.15	36.15	30.09	13.2	0.65
TOTALE	4529.4	67.5	70.45	99.04	38.22	2.38