

Piano Alimentare

PRANZO SOGGETTI ADULTI

Dietista Giuli Marco

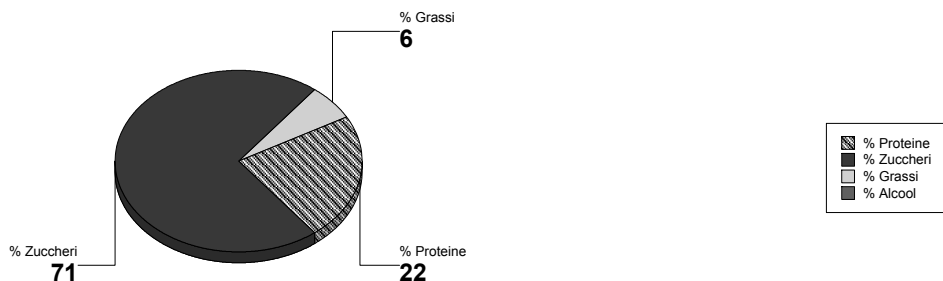
Via P. Mascagni, 26
62015 Monte San Giusto (MC)

Cell. 3923033631
mgiuli@gmail.com

PRANZO SOGGETTI ADULTI

Composizione Bromatologica

Apporti Energetici Medi Giornalieri della Settimana



Nutrienti Principali

Proteine	g	41,76
Carboidrati disponibili	g	132,04
Alcool	g	0,00
Fibra totale	g	9,21
Kj Energia	kJ	2.972,60

Lipidi	g	5,35
Parte edibile	g	468,50
Acqua	g	338,65
Kcal Energia	kcal	709,60
Rap. Polinsaturi/Saturi		0,00

Dettaglio Nutrienti

Fibra insolubile	g	4,89
Fibra solubile	g	1,99
Colesterolo	mg	85,20
Monoinsaturi totali	g	1,69
Acido fitico	g	0,32

Glucidi solubili	g	27,73
Amido	g	94,83
Saturi totali	g	1,57
Polinsaturi totali	g	0,75

Sali Minerali e Vitamine

Sodio	mg	298,20
Ferro	mg	5,69
Fosforo	mg	522,10
Rame	mg	0,36
Tiamina (B1)	mg	0,39
Niacina (B3)	mg	11,44
Vitamina C)	mg	15,00

Potassio	mg	1.032,30
Calcio	mg	102,30
Zinco	mg	4,40
Selenio	µg	9,63
Riboflavina (B2)	mg	0,74
Vitamina A retinolo eq.	µg	241,00
Vitamina E	mg	0,00

Aminoacidi

Lisina	mg	266,10
Arginina	mg	437,50
Treonina	mg	357,60
Acido glutamico	mg	3.346,80
Glicina	mg	393,60
Cistina	mg	229,50
Metionina	mg	197,70
Leucina	mg	865,60
Fenilalanina	mg	580,80

Istidina	mg	232,40
Acido aspartico	mg	667,10
Serina	mg	571,20
Prolina	mg	1.164,10
Alanina	mg	401,10
Valina	mg	587,60
Isoleucina	mg	478,50
Tirosina	mg	327,00
Triptofano	mg	110,50

PRANZO SOGGETTI ADULTI

Piano Alimentare Giornaliero

Pranzo

Alimento		Oppure	
Pasta di semola	90 g	Lenticchie secche	110 g
		Fagioli - Borlotti in scatola - scolati	300 g
		Fagioli - Borlotti secchi	110 g
		Fagioli - Borlotti freschi	220 g
		Ceci secchi	110 g
		Tortellini - freschi	120 g
		Pasta all'uovo secca	90 g
		Riso brillato	90 g
		Orzo perlato	90 g
		Polenta	90 g
		GNOCCHI DI PATATE	150 g
Vitello - filetto	120 g	Vitellone magro	120 g
		Maiale - leggero - lombo	120 g
		Maiale - leggero - bistecca	120 g
		Pollo intero - senza pelle	120 g
		Pollo - petto	120 g
		Tacchino intero - senza pelle	120 g
		Coniglio intero	120 g
		Tacchino - fesa	120 g
		Cavallo	100 g
		Struzzo [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	140 g
		Coda di Rospo	200 g
		Merluzzo o nasello	200 g
		Spigola	160 g
		Sogliola	160 g
		Palombo	160 g
		Acciuga o alice	120 g
		Orata fresca - filetti	120 g
		Salmone fresco	120 g
		Sarda	120 g
		Sgombro o maccarello	120 g
		Tonno sott'olio - sgocciolato	70 g
		Uova di gallina - intero	120 g
		Bresaola	80 g
		Prosciutto crudo - di Parma magro [privato del grasso visibile]	80 g
		Prosciutto cotto	80 g
		Formaggi freschi (media)	60 g
		Mozzarella di vacca	60 g
		Crescenza	60 g
		Stracchino	60 g
		Ricotta di vacca	80 g
		Formaggi stagionati (media)	30 g
		Parmigiano	30 g
Pane di tipo 0	60 g	Patate	180 g
		Pane di tipo integrale	70 g
Lattuga	100 g	Pomodori da insalata	100 g
		Zucchine	200 g
		Peperoni	100 g

Piano Alimentare Giornaliero

Pranzo

Alimento

Oppure

		Melanzane	100 g
		Spinaci	200 g
		Finocchi	200 g
		Cicoria di campo	200 g
		Cetrioli	100 g
		Cavolfiore	200 g
		Carote	100 g
		Carciofi	100 g
		Bieta	200 g
Mele fresche senza buccia	150 g	Mandarini	100 g
		Arance	250 g
		Fragole	300 g
		Kiwi	200 g
		Banane	100 g
		Ananas	200 g
		Uva	150 g
		Pere senza buccia	250 g
		Melone d'inverno	350 g
		Melone d'estate	250 g
		Cocomero	500 g
		Albicocche	300 g
		Ciliege	200 g
		Pesche senza buccia	300 g