



GIORGIA LUCHERINI

Biologo Nutrizionista

Menù scolastico
Ambrit International School Rome

10-13 anni primavera - estate

10-13 ANNI PRIMAVERA - ESTATE - PRANZO

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------|--|--|--|--|--|
| SETTIMANA 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine / Pasta in bianco • Olio extra vergine di oliva • Insalata mista • Mozzarella / Uovo di gallina • Cocomero o anguria / Banane / Pesche / Mele / Pere | <ul style="list-style-type: none"> • Riso in bianco • Pomodori • Petto di pollo / Manzo magro • Olio extra vergine di oliva • Melone estivo / Fragole / Banane / Albicocche / Mele / Pere | <ul style="list-style-type: none"> • Insalata di riso / Riso con il pomodoro • Frittata • Spinaci / Misto di verdure crude • Olio extra vergine di oliva • Albicocche / Banane / Fragole / Mele / Pere | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con ragù di vitello / Pasta in bianco • Manzo magro / Petto di pollo • Zucchine • Olio extra vergine di oliva • Fragole / Melone estivo / Pesche / Pere / Mele | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta in bianco / Pasta con il pomodoro • Platessa / Fagioli secchi / Ricotta di pecora • Misto di verdure crude • Mele / Arance / Pere / Banane • Olio extra vergine di oliva |
| SETTIMANA 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Pizza Margherita al taglio • Misto di verdure crude • Olio extra vergine di oliva • Mele / Arance / Pere / Banane | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta in bianco / Pasta con il pomodoro • Pomodori • Pesche / Melone estivo / Prugne / Banane / Pere / Mele • Olio extra vergine di oliva • Vitello magro | <ul style="list-style-type: none"> • Prugne / Arance / Pere / Mele / Banane • Lenticchie secche / Mozzarella • Zucchine • Pasta con il pomodoro / Pasta in bianco • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Insalata mista • Hamburger di manzo • Olio extra vergine di oliva • Cocomero o anguria / Banane / Pesche / Mele / Pere • Pane bianco • Patate | <ul style="list-style-type: none"> • Farro con verdure / Pasta in bianco • Salmone fresco / Fesa di tacchino arrosto • Fagiolini / Broccolo a testa • Olio extra vergine di oliva • Nespole / Banane / Melone estivo / Kiwi / Mele / Pere |
| SETTIMANA 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro / Pasta in bianco • Ceci secchi / Fesa di tacchino arrosto • Bieta / Insalata mista • Pesche / Melone estivo / Prugne / Banane / Pere / Mele • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro / Pasta in bianco • Petto di pollo / Manzo magro • Prugne / Arance / Pere / Mele / Banane • Misto di verdure crude • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • riso con lo zafferano / Riso in bianco • Uovo di gallina / Fesa di tacchino arrosto / Ricotta di pecora • Pomodori • Olio extra vergine di oliva • Mele / Arance / Pere / Banane | <ul style="list-style-type: none"> • Farro con verdure / Pasta in bianco • Manzo magro / Petto di pollo • Fagiolini / Broccolo a testa • Banane / Arance / Pere / Mele • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pesto / Pasta in bianco / Pasta con il pomodoro • Palombo / Bresaola • Bieta / Insalata mista • Melone estivo / Fragole / Banane / Albicocche / Mele / Pere • Olio extra vergine di oliva |
| SETTIMANA 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Riso in bianco • Pomodori • Cocomero o anguria / Banane / Pesche / Mele / Pere • Olio extra vergine di oliva • Petto di pollo / Manzo magro | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine / Pasta in bianco • Uovo di gallina / Fesa di tacchino arrosto / Ricotta di pecora • Piselli freschi / Fagiolini • Mele / Arance / Pere / Banane • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Manzo magro / Petto di pollo • Insalata mista con ravanelli • Mele / Arance / Pere / Banane • Olio extra vergine di oliva • Pasta con il pomodoro / Pasta in bianco | <ul style="list-style-type: none"> • Lasagna Vegetariana / Pasta in bianco • Ricotta di vacca • Bieta / Insalata mista • Pesche / Melone estivo / Prugne / Banane / Pere / Mele | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta in bianco / Pasta con il pomodoro • Platessa / Fagioli secchi / Ricotta di pecora • Spinaci / Misto di verdure crude • Melone estivo / Fragole / Banane / Albicocche / Mele / Pere • Olio extra vergine di oliva |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Pranzo

A scelta tra:

Pasta con le zucchine

| | | | |
|-------------------|---|-----|-----|
| - Pasta di semola | g | 100 | 373 |
| - Zucchine | g | 90 | 11 |

Pasta in bianco

| | | | |
|-------------------|---|-----|-----|
| - Pasta di semola | g | 100 | 373 |
|-------------------|---|-----|-----|

| | | | |
|-----------------------------|--|--------------|-----|
| Olio extra vergine di oliva | | 5 cucchiaini | 180 |
|-----------------------------|--|--------------|-----|

| | | | |
|----------------|---|-----|----|
| Insalata mista | g | 200 | 31 |
|----------------|---|-----|----|

A scelta tra:

| | | | |
|------------|---|----|-----|
| Mozzarella | g | 50 | 127 |
|------------|---|----|-----|

| | | | |
|-----------------|--|------|-----|
| Uovo di gallina | | n° 2 | 153 |
|-----------------|--|------|-----|

A scelta tra:

| | | | |
|--------------------|---|-----|----|
| Cocomero o anguria | g | 200 | 34 |
|--------------------|---|-----|----|

| | | | |
|--------|---|----|----|
| Banane | g | 50 | 44 |
|--------|---|----|----|

| | | | |
|--------|---|-----|----|
| Pesche | g | 140 | 40 |
|--------|---|-----|----|

| | | | |
|------|---|----|----|
| Mele | g | 50 | 28 |
|------|---|----|----|

| | | | |
|------|---|-----|----|
| Pere | g | 100 | 37 |
|------|---|-----|----|

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Protidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 26 (14%) | g 93 (48%) | g 32 (38%) | 765 | |
| Proteine animali (g): | 12,12 | Proteine vegetali (g): | 14,08 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,9 |
| Zuccheri semplici (g): | 12,56 | Zuccheri composti (g): | 68,38 | Fibra (g): | 8,55 |
| ACGS (g): | 8,15 | ACGPI (g): | 3,50 | Colesterolo (mg): | 234,10 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,1 | ACGS/ACGI: | 0,4 | Calcio (mg): | 204,99 |
| Ferro (mg): | 4,03 | Iodio (µg): | 26,84 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Riso in bianco</i> | | |
| - Riso | g 100 | 355 |
| <i>Pomodori</i> | | |
| | g 200 | 38 |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| Petto di pollo | g 70 | 69 |
| Manzo magro | g 60 | 71 |
| <i>Olio extra vergine di oliva</i> | | |
| | 5 cucchiaini | 180 |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| Melone estivo | g 200 | 69 |
| Fragole | g 210 | 60 |
| Banane | g 100 | 88 |
| Albicocche | g 210 | 62 |
| Mele | g 100 | 57 |
| Pere | g 200 | 75 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|---------------------------------|--|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 25 (14%) | g 103 (58%) | g 22 (28%) | 711 | |
| Proteine animali (g): | 14,56 | Proteine vegetali (g): | 10,32 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,4 | |
| Zuccheri semplici (g): | 20,70 | Zuccheri composti (g): | 73,65 | Fibra (g): 6,97 | |
| ACGS (g): | 3,54 | ACGPI (g): | 2,22 | Colesterolo (mg): 39,83 | |
| ACGMI/ACGPI: | 6,9 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 94,78 | |
| Ferro (mg): | 4,11 | Iodio (µg): | 11,40 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

AlimentoQuantitàkcal

Pranzo

A scelta tra:

Insalata di riso

| | | | |
|----------------------------|---|----|-----|
| - Riso | g | 80 | 284 |
| - Fesa di tacchino arrosto | g | 15 | 16 |
| - Mozzarella | g | 15 | 38 |
| - Wurstel di pollo | g | 15 | 28 |
| - Pomodori | g | 30 | 6 |
| - Olio di oliva | g | 5 | 45 |

Riso con il pomodoro

| | | | |
|---------------------|---|-----|-----|
| - Riso | g | 110 | 390 |
| - Salsa di pomodoro | g | 70 | 15 |

Frittata

| | | | |
|-------------------|----|---|----|
| - Uovo di gallina | n° | 1 | 77 |
|-------------------|----|---|----|

A scelta tra:

| | | | |
|------------------------|---|-----|----|
| Spinaci | g | 200 | 56 |
| Misto di verdure crude | g | 300 | 47 |

| | | |
|-----------------------------|--------------|-----|
| Olio extra vergine di oliva | 3 cucchiaini | 108 |
|-----------------------------|--------------|-----|

A scelta tra:

| | | | |
|------------|---|-----|----|
| Albicocche | g | 150 | 45 |
| Banane | g | 50 | 44 |
| Fragole | g | 140 | 40 |
| Mele | g | 100 | 57 |
| Pere | g | 100 | 37 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 24 (14%) | Glucidi g 95 (55%) | Lipidi g 24 (31%) | kcal 691 | |
| Proteine animali (g): | 11,36 | Proteine vegetali (g): | 12,49 | Pr. animali / Pr. vegetali: | |
| Zuccheri semplici (g): | 10,47 | Zuccheri composti (g): | 72,13 | Fibra (g): | |
| ACGS (g): | 5,56 | ACGPI (g): | 2,88 | Colesterolo (mg): | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,6 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | |
| Ferro (mg): | 7,30 | Iodio (µg): | 25,39 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

| | | |
|-----------------|-----------------|-------------|
| Alimento | Quantità | kcal |
| Pranzo | | |

A scelta tra:

Pasta con ragù di vitello

| | | |
|---------------------|-------|-----|
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g 70 | 15 |
| - Vitello magro | g 40 | 43 |

Pasta in bianco

| | | |
|-------------------|-------|-----|
| - Pasta di semola | g 120 | 447 |
|-------------------|-------|-----|

A scelta tra:

| | | |
|----------------|------|----|
| Manzo magro | g 70 | 83 |
| Petto di pollo | g 80 | 79 |

| | | |
|----------|-------|----|
| Zucchine | g 200 | 23 |
|----------|-------|----|

| | | |
|-----------------------------|--------------|-----|
| Olio extra vergine di oliva | 4 cucchiaini | 144 |
|-----------------------------|--------------|-----|

A scelta tra:

| | | |
|---------------|-------|----|
| Fragole | g 200 | 57 |
| Melone estivo | g 150 | 52 |
| Pesche | g 210 | 60 |
| Pere | g 150 | 56 |
| Mele | g 100 | 57 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 37 (20%) | g 103 (55%) | g 20 (25%) | 743 | |
| Proteine animali (g): | 20,93 | Proteine vegetali (g): | 16,10 | Pr. animali / Pr. vegetali: | |
| Zuccheri semplici (g): | 19,50 | Zuccheri composti (g): | 75,11 | 1,3 | |
| ACGS (g): | 3,41 | ACGPI (g): | 2,59 | Fibra (g): | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,9 | ACGS/ACGI: | 0,2 | 8,75 | |
| Ferro (mg): | 4,62 | Iodio (µg): | 11,45 | Colesterolo (mg): | |
| | | | | 60,16 | |
| | | | | Calcio (mg): | |
| | | | | 102,91 | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Pranzo

A scelta tra:

Pasta in bianco

- Pasta di semola g 100 373

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola g 100 373

- Salsa di pomodoro g 70 15

A scelta tra:

Platessa g 100 76

Fagioli secchi g 30 90

Ricotta di pecora g 50 79

Misto di verdure crude g 200 31

A scelta tra:

Mele g 100 57

Arance g 140 50

Pere g 150 56

Banane g 50 44

Olio extra vergine di oliva 5 cucchiaini 180

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 23 (13%) | g 102 (56%) | g 25 (31%) | 724 | |
| Proteine animali (g): | 7,28 | Proteine vegetali (g): | 16,14 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,5 |
| Zuccheri semplici (g): | 16,29 | Zuccheri composti (g): | 72,46 | Fibra (g): | 11,12 |
| ACGS (g): | 4,61 | ACGPI (g): | 2,94 | Colesterolo (mg): | 23,67 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,2 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | 157,62 |
| Ferro (mg): | 4,08 | Iodio (µg): | 29,45 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| Pizza Margherita al taglio | g 220 | 626 |
| Misto di verdure crude | g 150 | 23 |
| Olio extra vergine di oliva | 1 cucchiaino | 36 |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| Mele | g 150 | 85 |
| Arance | g 210 | 75 |
| Pere | g 250 | 93 |
| Banane | g 100 | 88 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------|-------|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 15 (8%) | Glucidi g 140 (72%) | Lipidi g 17 (20%) | kcal 770 | |
| Proteine animali (g): | 4,84 | Proteine vegetali (g): | 9,95 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,5 |
| Zuccheri semplici (g): | 46,31 | Zuccheri composti (g): | 80,68 | Fibra (g): | 15,51 |
| ACGS (g): | 5,11 | ACGPI (g): | 1,83 | Colesterolo (mg): | 24,20 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,0 | ACGS/ACGI: | 0,5 | Calcio (mg): | 99,83 |
| Ferro (mg): | 2,68 | Iodio (µg): | 8,61 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| <i>Pasta in bianco</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| <i>Pasta con il pomodoro</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g 70 | 15 |
| <hr/> | | |
| Pomodori | g 200 | 38 |
| <hr/> | | |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| Pesche | g 200 | 57 |
| Melone estivo | g 150 | 52 |
| Prugne | g 150 | 58 |
| Banane | g 50 | 44 |
| Pere | g 150 | 56 |
| Mele | g 100 | 57 |
| <hr/> | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |
| <hr/> | | |
| Vitello magro | g 70 | 75 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--|
| | Protidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 29 (16%) | g 99 (54%) | g 24 (30%) | 727 | |
| Proteine animali (g): | 14,49 | Proteine vegetali (g): | 14,34 | Pr. animali / Pr. vegetali: | |
| Zuccheri semplici (g): | 22,26 | Zuccheri composti (g): | 68,30 | 1,0 | |
| ACGS (g): | 4,02 | ACGPI (g): | 2,56 | Fibra (g): | |
| ACGMI/ACGPI: | 6,2 | ACGS/ACGI: | 0,2 | 8,53 | |
| Ferro (mg): | 4,27 | Iodio (µg): | 10,67 | Colesterolo (mg): | |
| | | | | 49,70 | |
| | | | | Calcio (mg): | |
| | | | | 70,12 | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

AlimentoQuantitàkcal

Pranzo

A scelta tra:

| | | | |
|--------|---|-----|----|
| Prugne | g | 150 | 58 |
| Arance | g | 140 | 50 |
| Pere | g | 150 | 56 |
| Mele | g | 100 | 57 |
| Banane | g | 50 | 44 |

A scelta tra:

| | | | |
|-------------------|---|----|-----|
| Lenticchie secche | g | 40 | 122 |
| Mozzarella | g | 50 | 127 |

| | | | |
|----------|---|-----|----|
| Zucchine | g | 200 | 23 |
|----------|---|-----|----|

A scelta tra:

Pasta con il pomodoro

| | | | |
|---------------------|---|-----|-----|
| - Pasta di semola | g | 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g | 70 | 15 |

Pasta in bianco

| | | | |
|-------------------|---|-----|-----|
| - Pasta di semola | g | 100 | 373 |
|-------------------|---|-----|-----|

| | | |
|-----------------------------|--------------|-----|
| olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |
|-----------------------------|--------------|-----|

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| | g 24 (12%) | g 106 (56%) | g 27 (32%) | 760 | |
| Proteine animali (g): | 4,68 | Proteine vegetali (g): | 19,08 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,2 | |
| Zuccheri semplici (g): | 18,85 | Zuccheri composti (g): | 77,50 | Fibra (g): 10,79 | |
| ACGS (g): | 6,20 | ACGPI (g): | 2,65 | Colesterolo (mg): 11,50 | |
| ACGMI/ACGPI: | 6,2 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): 189,07 | |
| Ferro (mg): | 4,56 | Iodio (µg): | 10,32 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| Insalata mista | g 150 | 23 |
| Hamburger di manzo | g 80 | 136 |
| Olio extra vergine di oliva | 3 cucchiaini | 108 |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| Cocomero o anguria | g 200 | 34 |
| Banane | g 50 | 44 |
| Pesche | g 140 | 40 |
| Mele | g 50 | 28 |
| Pere | g 100 | 37 |
| Pane bianco | g 90 | 262 |
| Patate | g 300 | 234 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 31 (16%) | Glucidi g 119 (59%) | Lipidi g 22 (25%) | kcal 800 | |
| Proteine animali (g): | 15,76 | Proteine vegetali (g): | 15,53 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 10,30 | Zuccheri composti (g): | 95,55 | Fibra (g): 12,32 | |
| ACGS (g): | 5,76 | ACGPI (g): | 1,95 | Colesterolo (mg): 47,20 | |
| ACGMI/ACGPI: | 6,4 | ACGS/ACGI: | 0,4 | Calcio (mg): 95,19 | |
| Ferro (mg): | 4,45 | Iodio (µg): | 24,98 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Pranzo

A scelta tra:

Farro con verdure

| | | | |
|--------------------------|---|-----|-----|
| - Farro | g | 100 | 351 |
| - Misto di verdure cotte | g | 90 | 21 |

Pasta in bianco

| | | | |
|-------------------|---|-----|-----|
| - Pasta di semola | g | 100 | 373 |
|-------------------|---|-----|-----|

A scelta tra:

| | | | |
|--------------------------|---|----|----|
| Salmone fresco | g | 50 | 93 |
| Fesa di tacchino arrosto | g | 90 | 95 |

A scelta tra:

| | | | |
|------------------|---|-----|----|
| Fagiolini | g | 200 | 38 |
| Broccolo a testa | g | 200 | 56 |

| | | | |
|-----------------------------|--|--------------|-----|
| Olio extra vergine di oliva | | 5 cucchiaini | 180 |
|-----------------------------|--|--------------|-----|

A scelta tra:

| | | | |
|---------------|---|-----|----|
| Nespole | g | 150 | 44 |
| Banane | g | 50 | 44 |
| Melone estivo | g | 150 | 52 |
| Kiwi | g | 90 | 42 |
| Mele | g | 100 | 57 |
| Pere | g | 100 | 37 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|---------------------------------|--|
| | Protidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 33 (18%) | g 92 (50%) | g 27 (32%) | 739 | |
| Proteine animali (g): | 13,18 | Proteine vegetali (g): | 19,55 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7 | |
| Zuccheri semplici (g): | 18,74 | Zuccheri composti (g): | 63,50 | Fibra (g): 13,71 | |
| ACGS (g): | 4,24 | ACGPI (g): | 3,71 | Colesterolo (mg): 36,65 | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,4 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 152,53 | |
| Ferro (mg): | 4,36 | Iodio (µg): | 18,13 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| <i>Pasta con il pomodoro</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g 70 | 15 |
| <i>Pasta in bianco</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| Ceci secchi | g 40 | 131 |
| Fesa di tacchino arrosto | g 120 | 126 |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| Bieta | g 150 | 26 |
| Insalata mista | g 200 | 31 |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| Pesche | g 200 | 57 |
| Melone estivo | g 150 | 52 |
| Prugne | g 150 | 58 |
| Banane | g 50 | 44 |
| Pere | g 150 | 56 |
| Mele | g 100 | 57 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|---------------------------------|--|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 30 (15%) | g 108 (56%) | g 24 (29%) | 771 | |
| Proteine animali (g): | 11,44 | Proteine vegetali (g): | 18,29 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6 | |
| Zuccheri semplici (g): | 16,60 | Zuccheri composti (g): | 76,16 | Fibra (g): 10,97 | |
| ACGS (g): | 3,62 | ACGPI (g): | 3,28 | Colesterolo (mg): 37,20 | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,7 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 150,47 | |
| Ferro (mg): | 5,21 | Iodio (µg): | 6,77 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| <i>Pasta con il pomodoro</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g 70 | 15 |
| <i>Pasta in bianco</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| Petto di pollo | g 70 | 69 |
| Manzo magro | g 60 | 71 |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| Prugne | g 150 | 58 |
| Arance | g 140 | 50 |
| Pere | g 150 | 56 |
| Mele | g 100 | 57 |
| Banane | g 50 | 44 |
| Misto di verdure crude | g 200 | 31 |
| olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|---------------------------------|--|
| | Protidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 28 (16%) | g 97 (54%) | g 24 (30%) | 714 | |
| Proteine animali (g): | 14,56 | Proteine vegetali (g): | 13,94 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 15,71 | Zuccheri composti (g): | 68,34 | Fibra (g): 9,27 | |
| ACGS (g): | 3,76 | ACGPI (g): | 2,89 | Colesterolo (mg): 39,83 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,3 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 99,37 | |
| Ferro (mg): | 3,54 | Iodio (µg): | 12,26 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

| | | | |
|-----------------|--|-----------------|-------------|
| Alimento | | Quantità | kcal |
| Pranzo | | | |

A scelta tra:

riso con lo zafferano

| | | | |
|-------------|---|-----|-----|
| - Riso | g | 100 | 355 |
| - Zafferano | g | 8 | 29 |

Riso in bianco

| | | | |
|--------|---|-----|-----|
| - Riso | g | 110 | 390 |
|--------|---|-----|-----|

A scelta tra:

| | | | |
|--------------------------|---|------|----|
| Uovo di gallina | | n° 1 | 77 |
| Fesa di tacchino arrosto | g | 70 | 74 |
| Ricotta di pecora | g | 50 | 79 |

| | | | |
|----------|---|-----|----|
| Pomodori | g | 150 | 29 |
|----------|---|-----|----|

| | | | |
|-----------------------------|--|--------------|-----|
| Olio extra vergine di oliva | | 5 cucchiaini | 180 |
|-----------------------------|--|--------------|-----|

A scelta tra:

| | | | |
|--------|---|-----|-----|
| Mele | g | 200 | 114 |
| Arance | g | 350 | 125 |
| Pere | g | 300 | 112 |
| Banane | g | 150 | 131 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|---------------------------------|--|
| | Protidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 19 (10%) | g 121 (61%) | g 25 (29%) | 792 | |
| Proteine animali (g): | 8,51 | Proteine vegetali (g): | 10,95 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8 | |
| Zuccheri semplici (g): | 30,84 | Zuccheri composti (g): | 77,81 | Fibra (g): 9,12 | |
| ACGS (g): | 5,11 | ACGPI (g): | 2,36 | Colesterolo (mg): 95,67 | |
| ACGMI/ACGPI: | 6,7 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): 160,86 | |
| Ferro (mg): | 4,43 | Iodio (µg): | 16,78 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|------------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| <i>Farro con verdure</i> | | |
| - Farro | g 100 | 351 |
| - Misto di verdure cotte | g 90 | 21 |
| <i>Pasta in bianco</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| Manzo magro | g 70 | 83 |
| Petto di pollo | g 80 | 79 |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| Fagiolini | g 150 | 28 |
| Broccolo a testa | g 200 | 56 |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| Banane | g 200 | 175 |
| Arance | g 490 | 175 |
| Pere | g 450 | 168 |
| Mele | g 300 | 171 |
| Olio extra vergine di oliva | 4 cucchiaini e ½ | 162 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 37 (18%) | g 119 (57%) | g 23 (25%) | 830 | |
| Proteine animali (g): | 16,79 | Proteine vegetali (g): | 20,36 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,8 |
| Zuccheri semplici (g): | 44,48 | Zuccheri composti (g): | 64,50 | Fibra (g): | 19,47 |
| ACGS (g): | 3,64 | ACGPI (g): | 3,03 | Colesterolo (mg): | 45,96 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,6 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 199,70 |
| Ferro (mg): | 5,02 | Iodio (µg): | 17,42 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

| | | | | |
|-----------------|--|-----------------|--|-------------|
| Alimento | | Quantità | | kcal |
| Pranzo | | | | |

A scelta tra:

Pasta con il pesto

| | | | |
|-------------------------------|--------------|-----|-----|
| - Pasta di semola | g | 100 | 373 |
| - Basilico | g | 15 | 6 |
| - Parmigiano grattugiato | g | 15 | 58 |
| - Pecorino grattugiato | g | 10 | 39 |
| - Pinoli | g | 10 | 67 |
| - Olio extra vergine di oliva | 3 cucchiaini | | 108 |

Pasta in bianco

| | | | |
|-------------------|---|-----|-----|
| - Pasta di semola | g | 170 | 633 |
|-------------------|---|-----|-----|

Pasta con il pomodoro

| | | | |
|---------------------|---|-----|-----|
| - Pasta di semola | g | 170 | 633 |
| - Salsa di pomodoro | g | 110 | 23 |

A scelta tra:

| | | | |
|----------|---|-----|----|
| Palombo | g | 100 | 80 |
| Bresaola | g | 50 | 76 |

A scelta tra:

| | | | |
|----------------|---|-----|----|
| Bieta | g | 200 | 35 |
| Insalata mista | g | 200 | 31 |

A scelta tra:

| | | | |
|---------------|---|-----|----|
| Melone estivo | g | 150 | 52 |
| Fragole | g | 210 | 60 |
| Banane | g | 50 | 44 |
| Albicocche | g | 140 | 42 |
| Mele | g | 100 | 57 |
| Pere | g | 150 | 56 |

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-------|-------|
| | | | |
| Olio extra vergine di oliva | 1 cucchiaino | | 36 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | | kcal |
| Apporti assegnati: | g 39 (19%) | g 135 (63%) | g 17 (18%) | | 845 |
| Proteine animali (g): | 18,54 | Proteine vegetali (g): | 20,75 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,9 |
| Zuccheri semplici (g): | 17,80 | Zuccheri composti (g): | 100,08 | Fibra (g): | 10,15 |
| ACGS (g): | 3,80 | ACGPI (g): | 3,48 | Colesterolo (mg): | 59,30 |
| ACGMI/ACGPI: | 2,3 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | 261,37 |
| Ferro (mg): | 5,80 | Iodio (µg): | 28,07 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Riso in bianco</i> | | |
| - Riso | g 100 | 355 |
| Pomodori | | |
| | g 200 | 38 |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| Cocomero o anguria | g 200 | 34 |
| Banane | g 50 | 44 |
| Pesche | g 140 | 40 |
| Mele | g 50 | 28 |
| Pere | g 100 | 37 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 6 cucchiaini | 216 |
| <i>A scelta tra:</i> | | |
| Petto di pollo | g 70 | 69 |
| Manzo magro | g 60 | 71 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 24 (14%) | g 96 (53%) | g 26 (33%) | 715 | |
| Proteine animali (g): | 14,56 | Proteine vegetali (g): | 9,84 | Pr. animali / Pr. vegetali: | |
| Zuccheri semplici (g): | 14,25 | Zuccheri composti (g): | 73,49 | Fibra (g): | |
| ACGS (g): | 4,09 | ACGPI (g): | 2,44 | Colesterolo (mg): | |
| ACGMI/ACGPI: | 7,4 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | |
| Ferro (mg): | 3,64 | Iodio (µg): | 10,33 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Pranzo

A scelta tra:

Pasta con le zucchine

| | | | | |
|-------------------|---|-----|--|-----|
| - Pasta di semola | g | 100 | | 373 |
| - Zucchine | g | 90 | | 11 |

Pasta in bianco

| | | | | |
|-------------------|---|-----|--|-----|
| - Pasta di semola | g | 100 | | 373 |
|-------------------|---|-----|--|-----|

A scelta tra:

| | | | | |
|--------------------------|---|------|--|----|
| Uovo di gallina | | n° 1 | | 77 |
| Fesa di tacchino arrosto | g | 70 | | 74 |
| Ricotta di pecora | g | 50 | | 79 |

A scelta tra:

| | | | | |
|-----------------|---|-----|--|----|
| Piselli freschi | g | 150 | | 76 |
| Fagiolini | g | 200 | | 38 |

A scelta tra:

| | | | | |
|--------|---|-----|--|-----|
| Mele | g | 200 | | 114 |
| Arance | g | 350 | | 125 |
| Pere | g | 300 | | 112 |
| Banane | g | 150 | | 131 |

| | | | | |
|-----------------------------|--|--------------|--|-----|
| Olio extra vergine di oliva | | 4 cucchiaini | | 144 |
|-----------------------------|--|--------------|--|-----|

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 28 (14%) | g 116 (60%) | g 22 (26%) | 776 | |
| Proteine animali (g): | 8,51 | Proteine vegetali (g): | 19,15 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,4 |
| Zuccheri semplici (g): | 35,96 | Zuccheri composti (g): | 70,77 | Fibra (g): | 16,79 |
| ACGS (g): | 4,66 | ACGPI (g): | 2,61 | Colesterolo (mg): | 95,67 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,9 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | 197,52 |
| Ferro (mg): | 5,31 | Iodio (µg): | 18,22 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Pranzo

A scelta tra:

| | | | |
|----------------|---|----|----|
| Manzo magro | g | 70 | 83 |
| Petto di pollo | g | 80 | 79 |

Insalata mista con ravanelli

| | | | |
|------------------|---|-----|----|
| - Insalata mista | g | 150 | 23 |
| - Ravanelli | g | 65 | 7 |

A scelta tra:

| | | | |
|--------|---|-----|-----|
| Mele | g | 200 | 114 |
| Arance | g | 350 | 125 |
| Pere | g | 300 | 112 |
| Banane | g | 150 | 131 |

| | | | |
|-----------------------------|--|--------------|-----|
| Olio extra vergine di oliva | | 5 cucchiaini | 180 |
|-----------------------------|--|--------------|-----|

A scelta tra:

Pasta con il pomodoro

| | | | |
|---------------------|---|-----|-----|
| - Pasta di semola | g | 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g | 70 | 15 |

Pasta in bianco

| | | | |
|-------------------|---|-----|-----|
| - Pasta di semola | g | 100 | 373 |
|-------------------|---|-----|-----|

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|---------------------------------|--|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 32 (16%) | g 113 (57%) | g 24 (27%) | 792 | |
| Proteine animali (g): | 16,79 | Proteine vegetali (g): | 14,78 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,1 | |
| Zuccheri semplici (g): | 30,45 | Zuccheri composti (g): | 69,00 | Fibra (g): 12,52 | |
| ACGS (g): | 3,86 | ACGPI (g): | 2,92 | Colesterolo (mg): 45,96 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,3 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 147,20 | |
| Ferro (mg): | 4,48 | Iodio (µg): | 14,85 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

| | | | |
|-----------------|--|-----------------|-------------|
| Alimento | | Quantità | kcal |
| Pranzo | | | |

A scelta tra:

Lasagna Vegetariana

| | | | |
|-------------------------|---|----|-----|
| - Salsa di pomodoro | g | 30 | 6 |
| - Trito di cipolla | g | 30 | 8 |
| - Melanzane | g | 50 | 8 |
| - Zucchine | g | 50 | 6 |
| - Latte intero di vacca | g | 20 | 13 |
| - Burro di vacca | g | 15 | 114 |
| - Mozzarella | g | 30 | 76 |
| - Parmigiano | g | 15 | 58 |
| - Pasta all'uovo secca | g | 50 | 193 |
| - Noce moscata | g | 10 | 55 |

Pasta in bianco

| | | | |
|-------------------|---|-----|-----|
| - Pasta di semola | g | 150 | 559 |
|-------------------|---|-----|-----|

Ricotta di vacca

| | | | |
|--|---|----|----|
| | g | 50 | 74 |
|--|---|----|----|

A scelta tra:

| | | | |
|----------------|---|-----|----|
| Bieta | g | 200 | 35 |
| Insalata mista | g | 200 | 31 |

A scelta tra:

| | | | |
|---------------|---|-----|----|
| Pesche | g | 200 | 57 |
| Melone estivo | g | 150 | 52 |
| Prugne | g | 150 | 58 |
| Banane | g | 50 | 44 |
| Pere | g | 150 | 56 |
| Mele | g | 100 | 57 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|---------------------------------|--|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 26 (15%) | g 104 (58%) | g 21 (27%) | 716 | |
| Proteine animali (g): | 11,86 | Proteine vegetali (g): | 14,43 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8 | |
| Zuccheri semplici (g): | 18,71 | Zuccheri composti (g): | 68,55 | Fibra (g): 10,95 | |
| ACGS (g): | 12,22 | ACGPI (g): | 1,68 | Colesterolo (mg): 85,58 | |
| ACGMI/ACGPI: | 3,2 | ACGS/ACGI: | 1,7 | Calcio (mg): 455,37 | |
| Ferro (mg): | 4,36 | Iodio (µg): | 20,70 | | |

10-13 anni primavera - estate

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Pranzo

A scelta tra:

Pasta in bianco

- Pasta di semola g 100 373

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola g 100 373

- Salsa di pomodoro g 70 15

A scelta tra:

Platessa g 100 76

Fagioli secchi g 30 90

Ricotta di pecora g 50 79

A scelta tra:

Spinaci g 150 42

Misto di verdure crude g 300 47

A scelta tra:

Melone estivo g 200 69

Fragole g 210 60

Banane g 100 88

Albicocche g 210 62

Mele g 100 57

Pere g 200 75

.....
Olio extra vergine di oliva 5 cucchiaini 180
.....

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 26 (14%) | g 107 (56%) | g 25 (30%) | 754 | |
| Proteine animali (g): | 7,28 | Proteine vegetali (g): | 18,46 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,4 |
| Zuccheri semplici (g): | 19,58 | Zuccheri composti (g): | 74,29 | Fibra (g): | 12,10 |
| ACGS (g): | 4,64 | ACGPI (g): | 3,07 | Colesterolo (mg): | 23,67 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,0 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | 218,13 |
| Ferro (mg): | 6,48 | Iodio (µg): | 29,38 | | |

lactose free

LACTOSE FREE - PRANZO

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------|--|--|---|--|--|
| SETTIMANA 1 | <ul style="list-style-type: none"> Pasta con le zucchine Olio extra vergine di oliva Insalata mista Bresaola Cocomero o anguria | <ul style="list-style-type: none"> Riso in bianco Pomodori Petto di pollo Olio extra vergine di oliva Melone estivo | <ul style="list-style-type: none"> Insalata di riso lactose free Frittata Spinaci Olio extra vergine di oliva Albicocche | <ul style="list-style-type: none"> Pasta con ragù di vitello Manzo magro Zucchine Olio extra vergine di oliva Fragole | <ul style="list-style-type: none"> Pasta in bianco Platessa Misto di verdure crude Mele Olio extra vergine di oliva |
| SETTIMANA 2 | <ul style="list-style-type: none"> Pizza Marinara al taglio Misto di verdure crude Olio extra vergine di oliva Mele | <ul style="list-style-type: none"> Pasta in bianco Pomodori Pesche Olio extra vergine di oliva Vitello magro | <ul style="list-style-type: none"> Prugne Lenticchie secche Zucchine Pasta con il pomodoro Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> Insalata mista Hamburger di manzo Olio extra vergine di oliva Cocomero o anguria Pane bianco Patate | <ul style="list-style-type: none"> Farro con verdure Salmone fresco Fagiolini Olio extra vergine di oliva Nespole |
| SETTIMANA 3 | <ul style="list-style-type: none"> Pasta con il pomodoro Ceci secchi Bieta Pesche Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> Pasta con il pomodoro Petto di pollo Prugne Misto di verdure crude Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> riso con lo zafferano Uovo di gallina Pomodori Olio extra vergine di oliva Mele | <ul style="list-style-type: none"> Farro con verdure Manzo magro Fagiolini Banane Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> Pasta in bianco Palombo Bieta Melone estivo Olio extra vergine di oliva |
| SETTIMANA 4 | <ul style="list-style-type: none"> Riso in bianco Pomodori Cocomero o anguria Olio extra vergine di oliva Petto di pollo | <ul style="list-style-type: none"> Pasta con le zucchine Uovo di gallina Mele Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> Manzo magro Insalata mista con ravanelli Mele Olio extra vergine di oliva Pasta con il pomodoro | <ul style="list-style-type: none"> Pasta con verdure Fesa di tacchino arrosto Bieta Pesche Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> Pasta in bianco Platessa Spinaci Melone estivo Olio extra vergine di oliva |

lactose free

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta con le zucchine</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Zucchine | g 90 | 11 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 5 cucchiaini | 180 |
| Insalata mista | | |
| | g 200 | 31 |
| Bresaola | | |
| | g 70 | 106 |
| Cocomero o anguria | | |
| | g 200 | 34 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|---------------------------------|--|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 37 (20%) | g 92 (51%) | g 24 (29%) | 734 | |
| Proteine animali (g): | 22,40 | Proteine vegetali (g): | 14,87 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,5 | |
| Zuccheri semplici (g): | 12,77 | Zuccheri composti (g): | 68,19 | Fibra (g): 7,82 | |
| ACGS (g): | 3,80 | ACGPI (g): | 2,88 | Colesterolo (mg): 46,90 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,4 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 108,40 | |
| Ferro (mg): | 4,97 | Iodio (µg): | 23,83 | | |

lactose free

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Riso in bianco</i> | | |
| - Riso | g 100 | 355 |
| | | |
| Pomodori | g 200 | 38 |
| | | |
| Petto di pollo | g 70 | 69 |
| | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |
| | | |
| Melone estivo | g 200 | 69 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|---------------------------------|--|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 27 (15%) | g 102 (58%) | g 22 (27%) | 711 | |
| Proteine animali (g): | 16,31 | Proteine vegetali (g): | 10,85 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,5 | |
| Zuccheri semplici (g): | 21,45 | Zuccheri composti (g): | 73,25 | Fibra (g): 5,15 | |
| ACGS (g): | 3,31 | ACGPI (g): | 2,07 | Colesterolo (mg): 42,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 7,2 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 102,80 | |
| Ferro (mg): | 3,59 | Iodio (µg): | 12,24 | | |

lactose free

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|--------------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Insalata di riso lactose free</i> | | |
| - Riso | g 80 | 284 |
| - Fesa di tacchino arrosto | g 15 | 16 |
| - Wurstel di pollo | g 15 | 28 |
| - Pomodori | g 30 | 6 |
| - Olio di oliva | g 5 | 45 |
| <i>Frittata</i> | | |
| - Uovo di gallina | n° 1 | 77 |
| <i>Spinaci</i> | | |
| | g 200 | 56 |
| <i>Olio extra vergine di oliva</i> | | |
| | 5 cucchiaini | 180 |
| <i>Albicocche</i> | | |
| | g 150 | 45 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Protidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 25 (14%) | g 82 (45%) | g 34 (41%) | 735 | |
| Proteine animali (g): | 12,47 | Proteine vegetali (g): | 12,77 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 12,16 | Zuccheri composti (g): | 63,20 | Fibra (g): | 7,00 |
| ACGS (g): | 6,47 | ACGPI (g): | 3,67 | Colesterolo (mg): | 247,05 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,7 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | 269,85 |
| Ferro (mg): | 9,56 | Iodio (µg): | 21,42 | | |

lactose free

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|----------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta con ragù di vitello</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g 70 | 15 |
| - Vitello magro | g 40 | 43 |
| Manzo magro | | |
| | g 70 | 83 |
| Zucchine | | |
| | g 200 | 23 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 4 cucchiaini | 144 |
| Fragole | | |
| | g 200 | 57 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 39 (21%) | g 95 (52%) | g 22 (27%) | 737 | |
| Proteine animali (g): | 23,23 | Proteine vegetali (g): | 16,14 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,4 |
| Zuccheri semplici (g): | 17,40 | Zuccheri composti (g): | 68,30 | Fibra (g): | 8,93 |
| ACGS (g): | 3,98 | ACGPI (g): | 3,06 | Colesterolo (mg): | 72,33 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,4 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 148,70 |
| Ferro (mg): | 6,21 | Iodio (µg): | 11,56 | | |

lactose free

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta in bianco</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| Platessa | | |
| | g 100 | 76 |
| Misto di verdure crude | | |
| | g 200 | 31 |
| Mele | | |
| | g 100 | 57 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 5 cucchiaini | 180 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Protidi | Glucidi | Lipidi | | kcal |
| Apporti assegnati: | g 30 (17%) | g 97 (54%) | g 23 (29%) | | 716 |
| Proteine animali (g): | 17,10 | Proteine vegetali (g): | 13,20 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,3 |
| Zuccheri semplici (g): | 17,90 | Zuccheri composti (g): | 68,10 | Fibra (g): | 8,34 |
| ACGS (g): | 3,37 | ACGPI (g): | 2,85 | Colesterolo (mg): | 50,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,2 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 137,60 |
| Ferro (mg): | 3,64 | Iodio (µg): | 64,60 | | |

lactose free

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| Pizza Marinara al taglio | g 250 | 634 |
| Misto di verdure crude | g 150 | 23 |
| Olio extra vergine di oliva | 1 cucchiaino | 36 |
| Mele | g 150 | 85 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | | kcal |
| Apporti assegnati: | g 20 (10%) | g 127 (66%) | g 21 (24%) | | 778 |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 19,70 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 20,55 | Zuccheri composti (g): | 0,00 | Fibra (g): | 12,48 |
| ACGS (g): | 2,41 | ACGPI (g): | 2,08 | Colesterolo (mg): | 0,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,6 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 101,95 |
| Ferro (mg): | 4,96 | Iodio (µg): | 7,20 | | |

lactose free

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta in bianco</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| Pomodori | | |
| | g 200 | 38 |
| Pesche | | |
| | g 200 | 57 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 5 cucchiaini | 180 |
| Vitello magro | | |
| | g 70 | 75 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|---------------------------------|--|
| | Protidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 29 (16%) | g 98 (54%) | g 24 (30%) | 722 | |
| Proteine animali (g): | 14,49 | Proteine vegetali (g): | 14,70 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 22,80 | Zuccheri composti (g): | 68,10 | Fibra (g): 8,90 | |
| ACGS (g): | 3,99 | ACGPI (g): | 2,53 | Colesterolo (mg): 49,70 | |
| ACGMI/ACGPI: | 6,2 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 67,80 | |
| Ferro (mg): | 4,55 | Iodio (µg): | 10,35 | | |

lactose free

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| Prugne | g 150 | 58 |
| Lenticchie secche | g 40 | 122 |
| Zucchine | g 200 | 23 |
| <i>Pasta con il pomodoro</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g 70 | 15 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 24 (13%) | g 118 (61%) | g 22 (26%) | 770 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 24,17 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 20,87 | Zuccheri composti (g): | 86,22 | Fibra (g): | 13,50 |
| ACGS (g): | 3,27 | ACGPI (g): | 2,65 | Colesterolo (mg): | 0,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,7 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 112,60 |
| Ferro (mg): | 6,08 | Iodio (µg): | 7,10 | | |

lactose free

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| Insalata mista | g 150 | 23 |
| Hamburger di manzo | g 80 | 136 |
| Olio extra vergine di oliva | 3 cucchiaini | 108 |
| Cocomero o anguria | g 200 | 34 |
| Pane bianco | g 90 | 262 |
| Patate | g 300 | 234 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 32 (16%) | g 118 (59%) | g 22 (25%) | 798 | |
| Proteine animali (g): | 15,76 | Proteine vegetali (g): | 15,74 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 10,10 | Zuccheri composti (g): | 95,31 | Fibra (g): | 11,05 |
| ACGS (g): | 5,75 | ACGPI (g): | 1,97 | Colesterolo (mg): | 47,20 |
| ACGMI/ACGPI: | 6,3 | ACGS/ACGI: | 0,4 | Calcio (mg): | 100,55 |
| Ferro (mg): | 4,48 | Iodio (µg): | 26,57 | | |

lactose free

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Farro con verdure</i> | | |
| - Farro | g 100 | 351 |
| - Misto di verdure cotte | g 90 | 21 |
| Salmone fresco | | |
| | g 50 | 93 |
| Fagiolini | | |
| | g 200 | 38 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 5 cucchiaini | 180 |
| Nespole | | |
| | g 150 | 44 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 31 (17%) | g 85 (47%) | g 29 (36%) | 727 | |
| Proteine animali (g): | 9,20 | Proteine vegetali (g): | 21,43 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,4 |
| Zuccheri semplici (g): | 17,15 | Zuccheri composti (g): | 58,50 | Fibra (g): | 17,37 |
| ACGS (g): | 4,96 | ACGPI (g): | 4,79 | Colesterolo (mg): | 17,50 |
| ACGMI/ACGPI: | 3,6 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 208,10 |
| Ferro (mg): | 4,28 | Iodio (µg): | 28,45 | | |

lactose free

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta con il pomodoro</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g 70 | 15 |
| Ceci secchi | | |
| | g 40 | 131 |
| Bieta | | |
| | g 150 | 26 |
| Pesche | | |
| | g 200 | 57 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 5 cucchiaini | 180 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | | kcal |
| Apporti assegnati: | g 24 (12%) | g 116 (60%) | g 25 (28%) | | 781 |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 23,65 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 17,88 | Zuccheri composti (g): | 83,82 | Fibra (g): | 13,77 |
| ACGS (g): | 3,53 | ACGPI (g): | 3,88 | Colesterolo (mg): | 0,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,0 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 201,60 |
| Ferro (mg): | 6,44 | Iodio (µg): | 4,20 | | |

lactose free

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta con il pomodoro</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g 70 | 15 |
| | | |
| Petto di pollo | g 70 | 69 |
| | | |
| Prugne | g 150 | 58 |
| | | |
| Misto di verdure crude | g 200 | 31 |
| | | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|-------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 31 (17%) | g 99 (55%) | g 23 (28%) | 725 | |
| Proteine animali (g): | 16,31 | Proteine vegetali (g): | 14,49 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,1 |
| Zuccheri semplici (g): | 17,55 | Zuccheri composti (g): | 68,10 | Fibra (g): | 9,22 |
| ACGS (g): | 3,49 | ACGPI (g): | 2,79 | Colesterolo (mg): | 42,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,4 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 99,20 |
| Ferro (mg): | 3,28 | Iodio (µg): | 11,44 | | |

lactose free

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>riso con lo zafferano</i> | | |
| - Riso | g 100 | 355 |
| - Zafferano | g 8 | 29 |
| Uovo di gallina | | |
| | n° 1 | 77 |
| Pomodori | | |
| | g 150 | 29 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 5 cucchiaini | 180 |
| Mele | | |
| | g 200 | 114 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Protidi | Glucidi | Lipidi | | kcal |
| Apporti assegnati: | g 18 (9%) | g 118 (60%) | g 27 (31%) | | 782 |
| Proteine animali (g): | 7,44 | Proteine vegetali (g): | 10,21 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,7 |
| Zuccheri semplici (g): | 32,45 | Zuccheri composti (g): | 73,25 | Fibra (g): | 7,31 |
| ACGS (g): | 5,08 | ACGPI (g): | 2,76 | Colesterolo (mg): | 222,60 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,9 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | 108,68 |
| Ferro (mg): | 4,80 | Iodio (µg): | 23,62 | | |

lactose free

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|------------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Farro con verdure</i> | | |
| - Farro | g 100 | 351 |
| - Misto di verdure cotte | g 90 | 21 |
| Manzo magro | | |
| | g 70 | 83 |
| Fagiolini | | |
| | g 150 | 28 |
| Banane | | |
| | g 200 | 175 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 4 cucchiaini e ½ | 162 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | | kcal |
| Apporti assegnati: | g 37 (18%) | g 114 (56%) | g 24 (26%) | | 821 |
| Proteine animali (g): | 14,95 | Proteine vegetali (g): | 22,18 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,7 |
| Zuccheri semplici (g): | 31,90 | Zuccheri composti (g): | 63,30 | Fibra (g): | 16,37 |
| ACGS (g): | 4,16 | ACGPI (g): | 3,43 | Colesterolo (mg): | 43,93 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,2 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 169,90 |
| Ferro (mg): | 5,74 | Iodio (µg): | 19,13 | | |

lactose free

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta in bianco</i> | | |
| - Pasta di semola | g 150 | 559 |
| Palombo | g 100 | 80 |
| Bieta | g 200 | 35 |
| Melone estivo | g 150 | 52 |
| Olio extra vergine di oliva | 1 cucchiaino | 36 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|----------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 36 (19%) | g 137 (72%) | g 8 (9%) | 761 | |
| Proteine animali (g): | 16,00 | Proteine vegetali (g): | 20,15 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,8 |
| Zuccheri semplici (g): | 18,70 | Zuccheri composti (g): | 102,15 | Fibra (g): | 7,50 |
| ACGS (g): | 1,32 | ACGPI (g): | 1,88 | Colesterolo (mg): | 70,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 1,9 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 226,50 |
| Ferro (mg): | 5,56 | Iodio (µg): | 36,25 | | |

lactose free

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Riso in bianco</i> | | |
| - Riso | g 100 | 355 |
| Pomodori | | |
| | g 200 | 38 |
| Cocomero o anguria | | |
| | g 200 | 34 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 6 cucchiaini | 216 |
| Petto di pollo | | |
| | g 70 | 69 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|-------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | | kcal |
| Apporti assegnati: | g 26 (15%) | g 95 (53%) | g 25 (32%) | | 712 |
| Proteine animali (g): | 16,31 | Proteine vegetali (g): | 10,05 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,6 |
| Zuccheri semplici (g): | 14,05 | Zuccheri composti (g): | 73,25 | Fibra (g): | 4,15 |
| ACGS (g): | 3,80 | ACGPI (g): | 2,28 | Colesterolo (mg): | 42,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 7,8 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 78,80 |
| Ferro (mg): | 3,40 | Iodio (µg): | 11,94 | | |

lactose free

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta con le zucchine</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Zucchine | g 90 | 11 |
| Uovo di gallina | | |
| | n° 1 | 77 |
| Mele | | |
| | g 200 | 114 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 4 cucchiaini | 144 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | | kcal |
| Apporti assegnati: | g 20 (11%) | g 108 (60%) | g 23 (29%) | | 718 |
| Proteine animali (g): | 7,44 | Proteine vegetali (g): | 12,67 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,6 |
| Zuccheri semplici (g): | 32,77 | Zuccheri composti (g): | 68,19 | Fibra (g): | 7,78 |
| ACGS (g): | 4,49 | ACGPI (g): | 2,75 | Colesterolo (mg): | 222,60 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,9 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | 83,70 |
| Ferro (mg): | 3,38 | Iodio (µg): | 22,19 | | |

lactose free

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Pranzo

.....
 Manzo magro g 70 83

.....
Insalata mista con ravanelli

- Insalata mista g 150 23
 - Ravanelli g 65 7

.....
 Mele g 200 114

.....
 Olio extra vergine di oliva 5 cucchiaini 180

.....
Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola g 100 373
 - Salsa di pomodoro g 70 15

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 29 (15%) | g 113 (57%) | g 25 (28%) | 795 | |
| Proteine animali (g): | 14,95 | Proteine vegetali (g): | 14,36 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 32,77 | Zuccheri composti (g): | 68,10 | Fibra (g): | 10,91 |
| ACGS (g): | 4,16 | ACGPI (g): | 3,16 | Colesterolo (mg): | 43,93 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,0 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 106,90 |
| Ferro (mg): | 4,64 | Iodio (µg): | 12,57 | | |

lactose free

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta con verdure</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Misto di verdure cotte | g 90 | 21 |
| Fesa di tacchino arrosto | | |
| | g 70 | 74 |
| Bieta | | |
| | g 200 | 35 |
| Pesche | | |
| | g 200 | 57 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 5 cucchiaini | 180 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|---------------------------------|--|
| | Protidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 30 (16%) | g 102 (56%) | g 23 (28%) | 739 | |
| Proteine animali (g): | 13,34 | Proteine vegetali (g): | 16,63 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8 | |
| Zuccheri semplici (g): | 16,40 | Zuccheri composti (g): | 68,10 | Fibra (g): 9,92 | |
| ACGS (g): | 3,44 | ACGPI (g): | 2,53 | Colesterolo (mg): 43,40 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,9 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 238,00 | |
| Ferro (mg): | 6,02 | Iodio (µg): | 6,37 | | |

lactose free

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta in bianco</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| Platessa | g 100 | 76 |
| Spinaci | g 150 | 42 |
| Melone estivo | g 200 | 69 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 34 (19%) | g 98 (53%) | g 23 (28%) | 739 | |
| Proteine animali (g): | 17,10 | Proteine vegetali (g): | 17,15 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 19,60 | Zuccheri composti (g): | 71,55 | Fibra (g): | 6,88 |
| ACGS (g): | 3,41 | ACGPI (g): | 2,90 | Colesterolo (mg): | 50,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,1 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 252,75 |
| Ferro (mg): | 7,29 | Iodio (µg): | 62,40 | | |

celiac free

CELIAC FREE - PRANZO

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------|---|---|--|--|---|
| SETTIMANA 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta aglutinata con le zucchine • Olio extra vergine di oliva • Insalata mista • Mozzarella • Cocomero o anguria | <ul style="list-style-type: none"> • Riso in bianco • Pomodori • Petto di pollo • Olio extra vergine di oliva • Melone estivo | <ul style="list-style-type: none"> • Insalata di riso • Frittata • Spinaci • Olio extra vergine di oliva • Albicocche | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta aglutinata con ragù di vitello • Manzo magro • Zucchine • Olio extra vergine di oliva • Fragole | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta aglutinata in bianco • Platessa • Misto di verdure crude • Mele • Olio extra vergine di oliva |
| SETTIMANA 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Pizza Margherita aglutinata • Misto di verdure crude • Olio extra vergine di oliva • Mele | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta aglutinata in bianco • Pomodori • Pesche • Olio extra vergine di oliva • Vitello magro | <ul style="list-style-type: none"> • Prugne • Lenticchie secche • Zucchine • Pasta aglutinata con il pomodoro • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Insalata mista • Hamburger di manzo • Olio extra vergine di oliva • Cocomero o anguria • Pancarrè aglutinato • Patate | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta aglutinata in bianco • Salmone fresco • Fagiolini • Olio extra vergine di oliva • Nespole |
| SETTIMANA 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta aglutinata con il pomodoro • Ceci secchi • Bieta • Pesche • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta aglutinata con il pomodoro • Petto di pollo • Prugne • Misto di verdure crude • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • riso con lo zafferano • Uovo di gallina • Pomodori • Olio extra vergine di oliva • Mele | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta aglutinata con verdure • Manzo magro • Fagiolini • Banane • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta aglutinata in bianco • Palombo • Bieta • Melone estivo • Olio extra vergine di oliva |
| SETTIMANA 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Riso in bianco • Pomodori • Cocomero o anguria • Olio extra vergine di oliva • Petto di pollo | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta aglutinata con le zucchine • Uovo di gallina • Piselli freschi • Mele • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Manzo magro • Insalata mista con ravanelli • Mele • Olio extra vergine di oliva • Pasta aglutinata con il pomodoro | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta aglutinata con verdure • Ricotta di vacca • Bieta • Pesche • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta aglutinata in bianco • Platessa • Spinaci • Melone estivo • Olio extra vergine di oliva |

celiac free

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Pasta aglutinata con le zucchine

| | | | |
|--------------------|---|-----|-----|
| - Pasta aglutinata | g | 100 | 361 |
| - Zucchine | g | 90 | 11 |

| | | | |
|-----------------------------|--|--------------|-----|
| Olio extra vergine di oliva | | 5 cucchiaini | 180 |
|-----------------------------|--|--------------|-----|

| | | | |
|----------------|---|-----|----|
| Insalata mista | g | 200 | 31 |
|----------------|---|-----|----|

| | | | |
|------------|---|----|-----|
| Mozzarella | g | 50 | 127 |
|------------|---|----|-----|

| | | | |
|--------------------|---|-----|----|
| Cocomero o anguria | g | 200 | 34 |
|--------------------|---|-----|----|

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| | g 21 (11%) | g 92 (50%) | g 32 (39%) | 743 | |
| Proteine animali (g): | 9,35 | Proteine vegetali (g): | 11,77 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8 | |
| Zuccheri semplici (g): | 8,92 | Zuccheri composti (g): | 0,09 | Fibra (g): 5,12 | |
| ACGS (g): | 9,24 | ACGPI (g): | 3,08 | Colesterolo (mg): 23,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,8 | ACGS/ACGI: | 0,4 | Calcio (mg): 260,50 | |
| Ferro (mg): | 3,02 | Iodio (µg): | 14,92 | | |

celiac free

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Riso in bianco

- Riso g 100 355

Pomodori

g 200 38

Petto di pollo

g 70 69

Olio extra vergine di oliva

5 cucchiaini 180

Melone estivo

g 200 69

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 27 (15%) | Glucidi g 102 (58%) | Lipidi g 22 (27%) | kcal 711 | |
| Proteine animali (g): | 16,31 | Proteine vegetali (g): | 10,85 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,5 | |
| Zuccheri semplici (g): | 21,45 | Zuccheri composti (g): | 73,25 | Fibra (g): 5,15 | |
| ACGS (g): | 3,31 | ACGPI (g): | 2,07 | Colesterolo (mg): 42,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 7,2 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 102,80 | |
| Ferro (mg): | 3,59 | Iodio (µg): | 12,24 | | |

celiac free

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Insalata di riso

| | | | |
|----------------------------|---|----|-----|
| - Riso | g | 80 | 284 |
| - Fesa di tacchino arrosto | g | 15 | 16 |
| - Mozzarella | g | 15 | 38 |
| - Wurstel di pollo | g | 15 | 28 |
| - Pomodori | g | 30 | 6 |
| - Olio di oliva | g | 5 | 45 |

Frittata

| | | | |
|-------------------|----|---|----|
| - Uovo di gallina | n° | 1 | 77 |
|-------------------|----|---|----|

| | | | |
|---------|---|-----|----|
| Spinaci | g | 200 | 56 |
|---------|---|-----|----|

| | | | |
|-----------------------------|--|--------------|-----|
| Olio extra vergine di oliva | | 4 cucchiaini | 144 |
|-----------------------------|--|--------------|-----|

| | | | |
|------------|---|-----|----|
| Albicocche | g | 150 | 45 |
|------------|---|-----|----|

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 28 (15%) | Glucidi g 82 (45%) | Lipidi g 33 (40%) | kcal 737 | |
| Proteine animali (g): | 15,28 | Proteine vegetali (g): | 12,77 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,2 | |
| Zuccheri semplici (g): | 12,27 | Zuccheri composti (g): | 63,20 | Fibra (g): 7,00 | |
| ACGS (g): | 7,67 | ACGPI (g): | 3,48 | Colesterolo (mg): 253,95 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,5 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): 322,35 | |
| Ferro (mg): | 9,61 | Iodio (µg): | 22,85 | | |

celiac free

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|---|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta aglutinata con ragù di vitello</i> | | |
| - Pasta aglutinata | g 100 | 361 |
| - Salsa di pomodoro | g 70 | 15 |
| - Vitello magro | g 40 | 43 |
| <hr/> | | |
| Manzo magro | g 70 | 83 |
| <hr/> | | |
| Zucchine | g 200 | 23 |
| <hr/> | | |
| Olio extra vergine di oliva | 4 cucchiaini | 144 |
| <hr/> | | |
| Fragole | g 200 | 57 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------|--------|
| Apporti assegnati: | Protidi g 36 (20%) | Glucidi g 94 (52%) | Lipidi g 23 (28%) | kcal 726 | |
| Proteine animali (g): | 23,23 | Proteine vegetali (g): | 13,04 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,8 |
| Zuccheri semplici (g): | 13,20 | Zuccheri composti (g): | 0,20 | Fibra (g): | 6,23 |
| ACGS (g): | 4,01 | ACGPI (g): | 3,18 | Colesterolo (mg): | 72,33 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,2 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 130,70 |
| Ferro (mg): | 5,74 | Iodio (µg): | 9,66 | | |

celiac free

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Pasta aglutinata in bianco

- Pasta aglutinata g 100 361

Platessa

g 100 76

Misto di verdure crude

g 200 31

Mele

g 150 85

Olio extra vergine di oliva

5 cucchiaini 180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 27 (15%) | Glucidi g 104 (57%) | Lipidi g 23 (28%) | kcal 732 | |
| Proteine animali (g): | 17,10 | Proteine vegetali (g): | 10,25 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,7 | |
| Zuccheri semplici (g): | 20,55 | Zuccheri composti (g): | 0,00 | Fibra (g): 6,64 | |
| ACGS (g): | 3,41 | ACGPI (g): | 2,99 | Colesterolo (mg): 50,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,0 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 123,10 | |
| Ferro (mg): | 3,32 | Iodio (µg): | 63,65 | | |

celiac free

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pizza Margherita aglutinata g 280 599

Misto di verdure crude g 150 23

Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino 36

Mele g 150 85

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|-------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 22 (12%) | g 117 (62%) | g 21 (26%) | 743 | |
| Proteine animali (g): | 8,12 | Proteine vegetali (g): | 13,71 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,6 |
| Zuccheri semplici (g): | 20,55 | Zuccheri composti (g): | 0,00 | Fibra (g): | 14,13 |
| ACGS (g): | 0,71 | ACGPI (g): | 0,58 | Colesterolo (mg): | 98,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,0 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 46,95 |
| Ferro (mg): | 1,21 | Iodio (µg): | 7,20 | | |

celiac free

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pasta aglutinata in bianco

- Pasta aglutinata g 100 361

Pomodori

g 200 38

Pesche

g 200 57

Olio extra vergine di oliva

5 cucchiaini 180

Vitello magro

g 70 75

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------|-------|
| Apporti assegnati: | Protidi g 26 (15%) | Glucidi g 97 (54%) | Lipidi g 24 (31%) | kcal 710 | |
| Proteine animali (g): | 14,49 | Proteine vegetali (g): | 11,60 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 1,2 |
| Zuccheri semplici (g): | 18,60 | Zuccheri composti (g): | 0,00 | Fibra (g): | 6,20 |
| ACGS (g): | 4,02 | ACGPI (g): | 2,65 | Colesterolo (mg): | 49,70 |
| ACGMI/ACGPI: | 6,0 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 49,80 |
| Ferro (mg): | 4,08 | Iodio (µg): | 8,45 | | |

celiac free

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Prugne g 150 58

Lenticchie secche g 40 122

Zucchine g 200 23

Pasta aglutinata con il pomodoro

- Pasta aglutinata g 100 361

- Salsa di pomodoro g 70 15

Olio extra vergine di oliva 5 cucchiaini 180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 21 (11%) | Glucidi g 117 (62%) | Lipidi g 23 (27%) | kcal 758 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 21,07 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 16,67 | Zuccheri composti (g): | 18,12 | Fibra (g): 10,80 | |
| ACGS (g): | 3,30 | ACGPI (g): | 2,77 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,4 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 94,60 | |
| Ferro (mg): | 5,61 | Iodio (µg): | 5,20 | | |

celiac free

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| Insalata mista | g 150 | 23 |
| Hamburger di manzo | g 80 | 136 |
| Olio extra vergine di oliva | 3 cucchiaini | 108 |
| Cocomero o anguria | g 200 | 34 |
| Pancarrè aglutinato | g 120 | 258 |
| Patate | g 300 | 234 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 28 (14%) | Glucidi g 109 (55%) | Lipidi g 28 (31%) | kcal 795 | |
| Proteine animali (g): | 15,76 | Proteine vegetali (g): | 11,93 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,3 | |
| Zuccheri semplici (g): | 8,30 | Zuccheri composti (g): | 45,00 | Fibra (g): 12,55 | |
| ACGS (g): | 5,64 | ACGPI (g): | 1,79 | Colesterolo (mg): 47,20 | |
| ACGMI/ACGPI: | 6,9 | ACGS/ACGI: | 0,4 | Calcio (mg): 156,05 | |
| Ferro (mg): | 3,85 | Iodio (µg): | 17,12 | | |

celiac free

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Pasta aglutinata in bianco

- Pasta aglutinata g 100 361

Salmone fresco

g 50 93

Fagiolini

g 200 38

Olio extra vergine di oliva

5 cucchiaini 180

Nespole

g 180 53

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 22 (12%) | Glucidi g 95 (53%) | Lipidi g 29 (35%) | kcal 724 | |
| Proteine animali (g): | 9,20 | Proteine vegetali (g): | 12,72 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7 | |
| Zuccheri semplici (g): | 16,28 | Zuccheri composti (g): | 0,00 | Fibra (g): 9,58 | |
| ACGS (g): | 4,79 | ACGPI (g): | 4,29 | Colesterolo (mg): 17,50 | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,0 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 116,30 | |
| Ferro (mg): | 3,66 | Iodio (µg): | 26,90 | | |

celiac free

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Pasta aglutinata con il pomodoro

| | | | |
|---------------------|---|-----|-----|
| - Pasta aglutinata | g | 100 | 361 |
| - Salsa di pomodoro | g | 70 | 15 |

| | | | |
|-------------|---|----|-----|
| Ceci secchi | g | 40 | 131 |
|-------------|---|----|-----|

| | | | |
|-------|---|-----|----|
| Bieta | g | 150 | 26 |
|-------|---|-----|----|

| | | | |
|--------|---|-----|----|
| Pesche | g | 200 | 57 |
|--------|---|-----|----|

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|--|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 | |
|-----------------------------|--------------|-----|--|

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 21 (11%) | Glucidi g 116 (60%) | Lipidi g 25 (29%) | kcal 769 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 20,55 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 13,68 | Zuccheri composti (g): | 15,72 | Fibra (g): 11,07 | |
| ACGS (g): | 3,56 | ACGPI (g): | 4,00 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 3,9 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 183,60 | |
| Ferro (mg): | 5,97 | Iodio (µg): | 2,30 | | |

celiac free

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pasta aglutinata con il pomodoro

| | | | |
|---------------------|---|-----|-----|
| - Pasta aglutinata | g | 100 | 361 |
| - Salsa di pomodoro | g | 70 | 15 |

Petto di pollo g 70 69

Prugne g 150 58

Misto di verdure crude g 200 31

Olio extra vergine di oliva 5 cucchiaini 180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 28 (16%) | Glucidi g 99 (55%) | Lipidi g 23 (29%) | kcal 713 | |
| Proteine animali (g): | 16,31 | Proteine vegetali (g): | 11,39 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,4 | |
| Zuccheri semplici (g): | 13,35 | Zuccheri composti (g): | 0,00 | Fibra (g): 6,52 | |
| ACGS (g): | 3,52 | ACGPI (g): | 2,91 | Colesterolo (mg): 42,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,2 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 81,20 | |
| Ferro (mg): | 2,81 | Iodio (µg): | 9,54 | | |

celiac free

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

riso con lo zafferano

| | | | |
|-------------|---|-----|-----|
| - Riso | g | 100 | 355 |
| - Zafferano | g | 8 | 29 |

Uovo di gallina n° 1 77

Pomodori g 150 29

Olio extra vergine di oliva 5 cucchiaini 180

Mele g 200 114

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 18 (9%) | Glucidi g 118 (60%) | Lipidi g 27 (31%) | kcal 782 | |
| Proteine animali (g): | 7,44 | Proteine vegetali (g): | 10,21 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7 | |
| Zuccheri semplici (g): | 32,45 | Zuccheri composti (g): | 73,25 | Fibra (g): 7,31 | |
| ACGS (g): | 5,08 | ACGPI (g): | 2,76 | Colesterolo (mg): 222,60 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,9 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): 108,68 | |
| Ferro (mg): | 4,80 | Iodio (µg): | 23,62 | | |

celiac free

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-------------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta aglutinata con verdure</i> | | |
| - Pasta aglutinata | g 100 | 361 |
| - Misto di verdure cotte | g 90 | 21 |
| Manzo magro | g 70 | 83 |
| Fagiolini | g 150 | 28 |
| Banane | g 200 | 175 |
| Olio extra vergine di oliva | 4 cucchiaini | 144 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 30 (15%) | Glucidi g 126 (62%) | Lipidi g 21 (23%) | kcal 812 | |
| Proteine animali (g): | 14,95 | Proteine vegetali (g): | 14,88 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 29,20 | Zuccheri composti (g): | 4,80 | Fibra (g): 9,57 | |
| ACGS (g): | 3,71 | ACGPI (g): | 2,80 | Colesterolo (mg): 43,93 | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,6 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 130,90 | |
| Ferro (mg): | 5,97 | Iodio (µg): | 19,13 | | |

celiac free

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Pasta aglutinata in bianco

- Pasta aglutinata g 100 361

Palombo

g 100 80

Bieta

g 200 35

Melone estivo

g 150 52

Olio extra vergine di oliva

5 cucchiaini 180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 28 (16%) | Glucidi g 97 (54%) | Lipidi g 23 (30%) | kcal 707 | |
| Proteine animali (g): | 16,00 | Proteine vegetali (g): | 11,60 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,4 | |
| Zuccheri semplici (g): | 12,40 | Zuccheri composti (g): | 0,00 | Fibra (g): 3,45 | |
| ACGS (g): | 3,56 | ACGPI (g): | 2,86 | Colesterolo (mg): 70,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,3 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 197,50 | |
| Ferro (mg): | 4,42 | Iodio (µg): | 33,40 | | |

celiac free

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Riso in bianco

- Riso g 100 355

Pomodori

g 200 38

Cocomero o anguria

g 200 34

Olio extra vergine di oliva

6 cucchiaini 216

Petto di pollo

g 70 69

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 26 (15%) | Glucidi g 95 (53%) | Lipidi g 25 (32%) | kcal 712 | |
| Proteine animali (g): | 16,31 | Proteine vegetali (g): | 10,05 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,6 | |
| Zuccheri semplici (g): | 14,05 | Zuccheri composti (g): | 73,25 | Fibra (g): 4,15 | |
| ACGS (g): | 3,80 | ACGPI (g): | 2,28 | Colesterolo (mg): 42,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 7,8 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 78,80 | |
| Ferro (mg): | 3,40 | Iodio (µg): | 11,94 | | |

celiac free

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pasta aglutinata con le zucchine

| | | | |
|--------------------|---|-----|-----|
| - Pasta aglutinata | g | 100 | 361 |
| - Zucchine | g | 90 | 11 |

Uovo di gallina n° 1 77

Piselli freschi g 150 76

Mele g 200 114

Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini 144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 25 (13%) | Glucidi g 117 (60%) | Lipidi g 24 (27%) | kcal 782 | |
| Proteine animali (g): | 7,44 | Proteine vegetali (g): | 17,82 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4 | |
| Zuccheri semplici (g): | 34,57 | Zuccheri composti (g): | 3,54 | Fibra (g): 14,53 | |
| ACGS (g): | 4,68 | ACGPI (g): | 3,17 | Colesterolo (mg): 222,60 | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,3 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): 133,20 | |
| Ferro (mg): | 5,46 | Iodio (µg): | 21,89 | | |

celiac free

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Manzo magro g 70 83

Insalata mista con ravanelli

- Insalata mista g 150 23

- Ravanelli g 65 7

Mele g 200 114

Olio extra vergine di oliva 5 cucchiaini 180

Pasta aglutinata con il pomodoro

- Pasta aglutinata g 100 361

- Salsa di pomodoro g 70 15

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 26 (13%) | Glucidi g 113 (58%) | Lipidi g 25 (29%) | kcal 783 | |
| Proteine animali (g): | 14,95 | Proteine vegetali (g): | 11,26 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,3 | |
| Zuccheri semplici (g): | 28,57 | Zuccheri composti (g): | 0,00 | Fibra (g): 8,21 | |
| ACGS (g): | 4,19 | ACGPI (g): | 3,28 | Colesterolo (mg): 43,93 | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,8 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 88,90 | |
| Ferro (mg): | 4,17 | Iodio (µg): | 10,67 | | |

celiac free

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Pasta aglutinata con verdure

| | | | |
|--------------------------|---|-----|-----|
| - Pasta aglutinata | g | 100 | 361 |
| - Misto di verdure cotte | g | 90 | 21 |

| | | | |
|------------------|---|-----|-----|
| Ricotta di vacca | g | 100 | 147 |
|------------------|---|-----|-----|

| | | | |
|-------|---|-----|----|
| Bieta | g | 200 | 35 |
|-------|---|-----|----|

| | | | |
|--------|---|-----|----|
| Pesche | g | 200 | 57 |
|--------|---|-----|----|

| | | | |
|-----------------------------|--------------|-----|--|
| Olio extra vergine di oliva | 3 cucchiaini | 108 | |
|-----------------------------|--------------|-----|--|

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| | g 22 (12%) | g 103 (57%) | g 25 (31%) | 729 | |
| Proteine animali (g): | 8,80 | Proteine vegetali (g): | 13,53 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7 | |
| Zuccheri semplici (g): | 15,70 | Zuccheri composti (g): | 0,00 | Fibra (g): 7,22 | |
| ACGS (g): | 8,88 | ACGPI (g): | 2,34 | Colesterolo (mg): 57,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,0 | ACGS/ACGI: | 0,6 | Calcio (mg): 506,60 | |
| Ferro (mg): | 5,09 | Iodio (µg): | 19,47 | | |

celiac free

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Pasta aglutinata in bianco

- Pasta aglutinata g 100 361

Platessa

g 100 76

Spinaci

g 150 42

Melone estivo

g 200 69

Olio extra vergine di oliva

5 cucchiaini 180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 31 (17%) | Glucidi g 98 (54%) | Lipidi g 23 (29%) | kcal 727 | |
| Proteine animali (g): | 17,10 | Proteine vegetali (g): | 14,05 | Pr. animali / Pr. vegetali: 1,2 | |
| Zuccheri semplici (g): | 15,40 | Zuccheri composti (g): | 3,45 | Fibra (g): 4,18 | |
| ACGS (g): | 3,44 | ACGPI (g): | 3,02 | Colesterolo (mg): 50,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,9 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 234,75 | |
| Ferro (mg): | 6,82 | Iodio (µg): | 60,50 | | |

vegetarian

VEGETARIAN - PRANZO

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------|--|--|---|--|--|
| SETTIMANA 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine • Olio extra vergine di oliva • Insalata mista • Mozzarella • Cocomero o anguria | <ul style="list-style-type: none"> • Riso in bianco • Pomodori • Polpette vegetali • Olio extra vergine di oliva • Melone estivo | <ul style="list-style-type: none"> • Insalata di riso Veg • Frittata • Spinaci • Olio extra vergine di oliva • Albicocche | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta in bianco • Lenticchie secche • Zucchine • Olio extra vergine di oliva • Fragole | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta in bianco • Hamburger vegetale • Misto di verdure crude • Mele • Olio extra vergine di oliva |
| SETTIMANA 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Pizza Marinara al taglio • Misto di verdure crude • Olio extra vergine di oliva • Mele | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta in bianco • Pomodori • Pesche • Olio extra vergine di oliva • Uovo di gallina | <ul style="list-style-type: none"> • Prugne • Lenticchie secche • Zucchine • Pasta con il pomodoro • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Insalata mista • Hamburger vegetale • Olio extra vergine di oliva • Cocomero o anguria • Pane bianco • Patate | <ul style="list-style-type: none"> • Farro con verdure • Ceci secchi • Fagiolini • Olio extra vergine di oliva • Nespole |
| SETTIMANA 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • Ceci secchi • Bieta • Pesche • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • Hamburger vegetale • Prugne • Misto di verdure crude • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Uovo di gallina • Pomodori • Olio extra vergine di oliva • Mele • riso con lo zafferano | <ul style="list-style-type: none"> • Farro con verdure • Ricotta di pecora • Fagiolini • Banane • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pesto • Hamburger vegetale • Bieta • Melone estivo |
| SETTIMANA 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Riso in bianco • Pomodori • Cocomero o anguria • Olio extra vergine di oliva • Polpette vegetali | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine • Uovo di gallina • Piselli freschi • Mele • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Hamburger vegetale • Mele • Olio extra vergine di oliva • Pasta con il pomodoro | <ul style="list-style-type: none"> • Ricotta di vacca • Bieta • Pesche • Pasta con verdure • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta in bianco • Hamburger vegetale • Spinaci • Melone estivo • Olio extra vergine di oliva |

vegetarian

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta con le zucchine</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Zucchine | g 90 | 11 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 5 cucchiaini | 180 |
| Insalata mista | | |
| | g 200 | 31 |
| Mozzarella | | |
| | g 50 | 127 |
| Cocomero o anguria | | |
| | g 200 | 34 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|---------------------------------|--|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 24 (13%) | g 93 (49%) | g 32 (38%) | 755 | |
| Proteine animali (g): | 9,35 | Proteine vegetali (g): | 14,87 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6 | |
| Zuccheri semplici (g): | 13,12 | Zuccheri composti (g): | 68,19 | Fibra (g): 7,82 | |
| ACGS (g): | 9,21 | ACGPI (g): | 2,96 | Colesterolo (mg): 23,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 6,0 | ACGS/ACGI: | 0,4 | Calcio (mg): 278,50 | |
| Ferro (mg): | 3,49 | Iodio (µg): | 16,82 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Riso in bianco

- Riso g 100 355

Pomodori

g 200 38

Polpette vegetali

g 80 212

Olio extra vergine di oliva

3 cucchiaini 108

Melone estivo

g 200 69

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 23 (12%) | Glucidi g 115 (59%) | Lipidi g 25 (29%) | kcal 782 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 22,93 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 21,45 | Zuccheri composti (g): | 73,25 | Fibra (g): 7,55 | |
| ACGS (g): | 7,74 | ACGPI (g): | 2,65 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,4 | ACGS/ACGI: | 0,5 | Calcio (mg): 149,60 | |
| Ferro (mg): | 7,97 | Iodio (µg): | 10,00 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Insalata di riso Veg</i> | | |
| - Riso | g 80 | 284 |
| - Wurstel a base di soia e cereali | g 15 | 34 |
| - Pomodori | g 30 | 6 |
| - Carote | g 30 | 11 |
| - Mozzarella | g 15 | 38 |
| - Olio di oliva | g 5 | 45 |
| <i>Frittata</i> | | |
| - Uovo di gallina | n° 1 | 77 |
| Spinaci | g 200 | 56 |
| Olio extra vergine di oliva | 4 cucchiaini | 144 |
| Albicocche | g 150 | 45 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------|--------|
| Apporti assegnati: | Protidi g 26 (14%) | Glucidi g 85 (46%) | Lipidi g 33 (40%) | kcal 739 | |
| Proteine animali (g): | 10,25 | Proteine vegetali (g): | 15,84 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,6 |
| Zuccheri semplici (g): | 14,61 | Zuccheri composti (g): | 63,20 | Fibra (g): | 8,33 |
| ACGS (g): | 7,34 | ACGPI (g): | 4,19 | Colesterolo (mg): | 229,50 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,5 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | 346,05 |
| Ferro (mg): | 9,61 | Iodio (µg): | 23,12 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta in bianco</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| Lenticchie secche | | |
| | g 40 | 122 |
| Zucchine | | |
| | g 200 | 23 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 5 cucchiaini | 180 |
| Fragole | | |
| | g 200 | 57 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | | kcal |
| Apporti assegnati: | g 24 (13%) | g 113 (60%) | g 23 (27%) | | 754 |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 24,38 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 18,12 | Zuccheri composti (g): | 86,22 | Fibra (g): | 13,82 |
| ACGS (g): | 3,25 | ACGPI (g): | 2,85 | Colesterolo (mg): | 0,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,2 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 156,80 |
| Ferro (mg): | 7,24 | Iodio (µg): | 7,60 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta in bianco</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| Hamburger vegetale | g 100 | 167 |
| Misto di verdure crude | g 200 | 31 |
| Mele | g 100 | 57 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 29 (14%) | Glucidi g 105 (52%) | Lipidi g 30 (34%) | kcal 807 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 29,05 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 17,90 | Zuccheri composti (g): | 68,10 | Fibra (g): 13,24 | |
| ACGS (g): | 5,62 | ACGPI (g): | 5,19 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 3,4 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 213,60 | |
| Ferro (mg): | 5,15 | Iodio (µg): | 9,60 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| Pizza Marinara al taglio | g 250 | 634 |
| Misto di verdure crude | g 200 | 31 |
| Olio extra vergine di oliva | 1 cucchiaino | 36 |
| Mele | g 150 | 85 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | | kcal |
| Apporti assegnati: | g 20 (10%) | g 129 (66%) | g 21 (24%) | | 786 |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 20,20 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 20,55 | Zuccheri composti (g): | 0,00 | Fibra (g): | 13,39 |
| ACGS (g): | 2,44 | ACGPI (g): | 2,16 | Colesterolo (mg): | 0,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,4 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 114,10 |
| Ferro (mg): | 5,21 | Iodio (µg): | 8,65 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta in bianco</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| Pomodori | g 200 | 38 |
| Pesche | g 200 | 57 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |
| Uovo di gallina | n° 1 | 77 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------|--------|
| Apporti assegnati: | Protidi g 22 (12%) | Glucidi g 98 (54%) | Lipidi g 27 (34%) | kcal 724 | |
| Proteine animali (g): | 7,44 | Proteine vegetali (g): | 14,70 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,5 |
| Zuccheri semplici (g): | 22,80 | Zuccheri composti (g): | 68,10 | Fibra (g): | 8,90 |
| ACGS (g): | 5,09 | ACGPI (g): | 3,21 | Colesterolo (mg): | 222,60 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,1 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | 86,80 |
| Ferro (mg): | 3,84 | Iodio (µg): | 22,72 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| Prugne | g 150 | 58 |
| Lenticchie secche | g 40 | 122 |
| Zucchine | g 200 | 23 |
| <i>Pasta con il pomodoro</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g 70 | 15 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 24 (13%) | Glucidi g 118 (61%) | Lipidi g 22 (26%) | kcal 770 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 24,17 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 20,87 | Zuccheri composti (g): | 86,22 | Fibra (g): 13,50 | |
| ACGS (g): | 3,27 | ACGPI (g): | 2,65 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,7 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 112,60 | |
| Ferro (mg): | 6,08 | Iodio (µg): | 7,10 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| Insalata mista | g 150 | 23 |
| Hamburger vegetale | g 100 | 167 |
| Olio extra vergine di oliva | 2 cucchiaini | 72 |
| Cocomero o anguria | g 200 | 34 |
| Pane bianco | g 90 | 262 |
| Patate | g 300 | 234 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 32 (16%) | Glucidi g 126 (64%) | Lipidi g 18 (20%) | kcal 793 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 31,59 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 10,10 | Zuccheri composti (g): | 95,31 | Fibra (g): 15,95 | |
| ACGS (g): | 4,24 | ACGPI (g): | 4,02 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 2,3 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): 231,75 | |
| Ferro (mg): | 6,01 | Iodio (µg): | 23,65 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Farro con verdure</i> | | |
| - Farro | g 100 | 351 |
| - Misto di verdure cotte | g 90 | 21 |
| Ceci secchi | g 40 | 131 |
| Fagiolini | g 200 | 38 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |
| Nespole | g 180 | 53 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 30 (15%) | Glucidi g 105 (55%) | Lipidi g 26 (30%) | kcal 774 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 29,91 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 19,96 | Zuccheri composti (g): | 74,22 | Fibra (g): 23,44 | |
| ACGS (g): | 3,83 | ACGPI (g): | 4,70 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 3,4 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 256,20 | |
| Ferro (mg): | 6,58 | Iodio (µg): | 11,22 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta con il pomodoro</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g 70 | 15 |
| Ceci secchi | | |
| | g 40 | 131 |
| Bieta | | |
| | g 150 | 26 |
| Pesche | | |
| | g 200 | 57 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 5 cucchiaini | 180 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | | kcal |
| Apporti assegnati: | g 24 (12%) | g 116 (60%) | g 25 (28%) | | 781 |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 23,65 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 17,88 | Zuccheri composti (g): | 83,82 | Fibra (g): | 13,77 |
| ACGS (g): | 3,53 | ACGPI (g): | 3,88 | Colesterolo (mg): | 0,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 4,0 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 201,60 |
| Ferro (mg): | 6,44 | Iodio (µg): | 4,20 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta con il pomodoro</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g 70 | 15 |
| Hamburger vegetale | g 100 | 167 |
| Prugne | g 150 | 58 |
| Misto di verdure crude | g 200 | 31 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 30 (15%) | Glucidi g 107 (52%) | Lipidi g 30 (33%) | kcal 823 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 30,34 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 17,55 | Zuccheri composti (g): | 68,10 | Fibra (g): 14,12 | |
| ACGS (g): | 5,66 | ACGPI (g): | 5,34 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 3,4 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 232,40 | |
| Ferro (mg): | 5,29 | Iodio (µg): | 9,20 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| Uovo di gallina | n° 1 | 77 |
| Pomodori | g 150 | 29 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |
| Mele | g 200 | 114 |
| <i>riso con lo zafferano</i> | | |
| - Riso | g 100 | 355 |
| - Zafferano | g 8 | 29 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | | kcal |
| Apporti assegnati: | g 18 (9%) | g 118 (60%) | g 27 (31%) | | 782 |
| Proteine animali (g): | 7,44 | Proteine vegetali (g): | 10,21 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,7 |
| Zuccheri semplici (g): | 32,45 | Zuccheri composti (g): | 73,25 | Fibra (g): | 7,31 |
| ACGS (g): | 5,08 | ACGPI (g): | 2,76 | Colesterolo (mg): | 222,60 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,9 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | 108,68 |
| Ferro (mg): | 4,80 | Iodio (µg): | 23,62 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Farro con verdure</i> | | |
| - Farro | g 100 | 351 |
| - Misto di verdure cotte | g 90 | 21 |
| Ricotta di pecora | | |
| | g 100 | 158 |
| Fagiolini | | |
| | g 150 | 28 |
| Banane | | |
| | g 200 | 175 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 2 cucchiaini | 72 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | | kcal |
| Apporti assegnati: | g 32 (16%) | g 118 (58%) | g 23 (26%) | | 806 |
| Proteine animali (g): | 9,50 | Proteine vegetali (g): | 22,18 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,4 |
| Zuccheri semplici (g): | 36,10 | Zuccheri composti (g): | 63,30 | Fibra (g): | 16,37 |
| ACGS (g): | 9,22 | ACGPI (g): | 2,85 | Colesterolo (mg): | 42,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 3,1 | ACGS/ACGI: | 0,8 | Calcio (mg): | 333,10 |
| Ferro (mg): | 4,90 | Iodio (µg): | 20,57 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta con il pesto</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Basilico | g 15 | 6 |
| - Parmigiano grattugiato | g 15 | 58 |
| - Pecorino grattugiato | g 10 | 39 |
| - Pinoli | g 10 | 67 |
| - Olio extra vergine di oliva | 3 cucchiaini | 108 |
| <hr/> | | |
| Hamburger vegetale | g 80 | 134 |
| <hr/> | | |
| Bieta | g 200 | 35 |
| <hr/> | | |
| Melone estivo | g 100 | 35 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 38 (18%) | Glucidi g 100 (47%) | Lipidi g 34 (35%) | kcal 854 | |
| Proteine animali (g): | 7,61 | Proteine vegetali (g): | 30,55 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,2 | |
| Zuccheri semplici (g): | 12,04 | Zuccheri composti (g): | 68,11 | Fibra (g): 10,70 | |
| ACGS (g): | 9,43 | ACGPI (g): | 7,48 | Colesterolo (mg): 22,65 | |
| ACGMI/ACGPI: | 2,1 | ACGS/ACGI: | 0,4 | Calcio (mg): 559,85 | |
| Ferro (mg): | 6,84 | Iodio (µg): | 7,80 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Riso in bianco</i> | | |
| - Riso | g 100 | 355 |
| Pomodori | g 200 | 38 |
| Cocomero o anguria | g 200 | 34 |
| Olio extra vergine di oliva | 3 cucchiaini | 108 |
| Polpette vegetali | g 80 | 212 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 22 (12%) | g 108 (58%) | g 25 (30%) | 747 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 22,13 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 14,05 | Zuccheri composti (g): | 73,25 | Fibra (g): | 6,55 |
| ACGS (g): | 7,65 | ACGPI (g): | 2,56 | Colesterolo (mg): | 0,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 5,6 | ACGS/ACGI: | 0,5 | Calcio (mg): | 125,60 |
| Ferro (mg): | 7,77 | Iodio (µg): | 9,70 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta con le zucchine</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Zucchine | g 90 | 11 |
| <i>Uovo di gallina</i> | | |
| | n° 1 | 77 |
| <i>Piselli freschi</i> | | |
| | g 150 | 76 |
| <i>Mele</i> | | |
| | g 200 | 114 |
| <i>Olio extra vergine di oliva</i> | | |
| | 4 cucchiaini | 144 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 28 (14%) | Glucidi g 118 (60%) | Lipidi g 23 (26%) | kcal 794 | |
| Proteine animali (g): | 7,44 | Proteine vegetali (g): | 20,92 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4 | |
| Zuccheri semplici (g): | 38,77 | Zuccheri composti (g): | 71,64 | Fibra (g): 17,23 | |
| ACGS (g): | 4,65 | ACGPI (g): | 3,05 | Colesterolo (mg): 222,60 | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,4 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): 151,20 | |
| Ferro (mg): | 5,93 | Iodio (µg): | 23,79 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| Hamburger vegetale | g 100 | 167 |
| Mele | g 200 | 114 |
| Olio extra vergine di oliva | 4 cucchiaini | 144 |
| <i>Pasta con il pomodoro</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g 70 | 15 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 28 (14%) | Glucidi g 116 (57%) | Lipidi g 26 (29%) | kcal 812 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 28,19 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 31,60 | Zuccheri composti (g): | 68,10 | Fibra (g): 12,23 | |
| ACGS (g): | 4,96 | ACGPI (g): | 4,75 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 3,1 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): 178,30 | |
| Ferro (mg): | 4,58 | Iodio (µg): | 5,70 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| Ricotta di vacca | g 100 | 147 |
| Bieta | g 200 | 35 |
| Pesche | g 200 | 57 |
| <i>Pasta con verdure</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Misto di verdure cotte | g 90 | 21 |
| Olio extra vergine di oliva | 4 cucchiaini | 144 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|---------------------------------|--|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 25 (13%) | g 104 (54%) | g 29 (33%) | 776 | |
| Proteine animali (g): | 8,80 | Proteine vegetali (g): | 16,63 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,5 | |
| Zuccheri semplici (g): | 19,90 | Zuccheri composti (g): | 68,10 | Fibra (g): 9,92 | |
| ACGS (g): | 9,43 | ACGPI (g): | 2,53 | Colesterolo (mg): 57,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,8 | ACGS/ACGI: | 0,5 | Calcio (mg): 524,60 | |
| Ferro (mg): | 5,57 | Iodio (µg): | 21,37 | | |

vegetarian

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta in bianco</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| Hamburger vegetale | g 80 | 134 |
| Spinaci | g 150 | 42 |
| Melone estivo | g 200 | 69 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 30 (15%) | Glucidi g 105 (52%) | Lipidi g 29 (33%) | kcal 797 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 29,83 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 19,60 | Zuccheri composti (g): | 71,55 | Fibra (g): 10,80 | |
| ACGS (g): | 5,19 | ACGPI (g): | 4,71 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 3,7 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 301,55 | |
| Ferro (mg): | 8,32 | Iodio (µg): | 7,40 | | |

Vegan

VEGAN - PRANZO

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------|---|--|--|--|--|
| SETTIMANA 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine • Olio extra vergine di oliva • Insalata mista • Tofu fresco • Cocomero o anguria | <ul style="list-style-type: none"> • Riso in bianco • Pomodori • Polpette vegetali • Olio extra vergine di oliva • Melone estivo | <ul style="list-style-type: none"> • Insalata di riso Veg • Hamburger vegetale • Spinaci • Olio extra vergine di oliva • Albicocche | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta in bianco • Fagioli secchi • Zucchine • Olio extra vergine di oliva • Fragole | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta in bianco • Hamburger vegetale • Misto di verdure crude • Mele • Olio extra vergine di oliva |
| SETTIMANA 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Pizza Marinara al taglio • Misto di verdure crude • Olio extra vergine di oliva • Mele | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta in bianco • Pomodori • Pesche • Olio extra vergine di oliva • Seitan fresco | <ul style="list-style-type: none"> • Prugne • Lenticchie secche • Zucchine • Pasta con il pomodoro • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Insalata mista • Hamburger vegetale • Olio extra vergine di oliva • Cocomero o anguria • Pane bianco • Patate | <ul style="list-style-type: none"> • Farro con verdure • Ceci secchi • Fagiolini • Olio extra vergine di oliva • Nespole |
| SETTIMANA 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • Ceci secchi • Bieta • Pesche • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • Hamburger vegetale • Prugne • Misto di verdure crude • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Fagioli secchi • Pomodori • Olio extra vergine di oliva • Mele | <ul style="list-style-type: none"> • Farro con verdure • Tofu fresco • Fagiolini • Banane • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pesto • Hamburger vegetale • Bieta • Melone estivo • Olio extra vergine di oliva |
| SETTIMANA 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Riso in bianco • Pomodori • Cocomero o anguria • Olio extra vergine di oliva • Polpette vegetali | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con le zucchine • Lenticchie secche • Piselli freschi • Mele • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Hamburger vegetale • Mele • Olio extra vergine di oliva • Pasta con il pomodoro | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con verdure • Fagioli secchi • Bieta • Pesche • Olio extra vergine di oliva | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta in bianco • Hamburger vegetale • Spinaci • Melone estivo • Olio extra vergine di oliva |

Vegan

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta con le zucchine</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Zucchine | g 90 | 11 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |
| Insalata mista | g 200 | 31 |
| Tofu fresco | g 80 | 66 |
| Cocomero o anguria | g 200 | 34 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------|--------|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 21 (12%) | Glucidi g 94 (54%) | Lipidi g 26 (34%) | kcal 694 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 21,33 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 12,77 | Zuccheri composti (g): | 68,19 | Fibra (g): | 8,06 |
| ACGS (g): | 3,84 | ACGPI (g): | 4,77 | Colesterolo (mg): | 0,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 3,3 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 383,50 |
| Ferro (mg): | 7,58 | Iodio (µg): | 13,27 | | |

Vegan

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Riso in bianco</i> | | |
| - Riso | g 100 | 355 |
| Pomodori | g 200 | 38 |
| Polpette vegetali | g 80 | 212 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |
| Melone estivo | g 200 | 69 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 23 (11%) | Glucidi g 115 (54%) | Lipidi g 33 (35%) | kcal 853 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 22,93 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 21,45 | Zuccheri composti (g): | 73,25 | Fibra (g): 7,55 | |
| ACGS (g): | 8,90 | ACGPI (g): | 3,26 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 6,2 | ACGS/ACGI: | 0,4 | Calcio (mg): 149,60 | |
| Ferro (mg): | 7,99 | Iodio (µg): | 10,00 | | |

Vegan

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Insalata di riso Veg</i> | | |
| - Riso | g 80 | 284 |
| - Wurstel a base di soia e cereali | g 15 | 34 |
| - Pomodori | g 30 | 6 |
| - Carote | g 30 | 11 |
| - Mozzarella | g 15 | 38 |
| - Olio di oliva | g 5 | 45 |
| Hamburger vegetale | | |
| | g 100 | 167 |
| Spinaci | | |
| | g 200 | 56 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 3 cucchiaini | 108 |
| Albicocche | | |
| | g 150 | 45 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Protidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 34 (17%) | g 93 (47%) | g 32 (36%) | 793 | |
| Proteine animali (g): | 2,81 | Proteine vegetali (g): | 31,69 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,1 |
| Zuccheri semplici (g): | 14,61 | Zuccheri composti (g): | 63,20 | Fibra (g): | 13,23 |
| ACGS (g): | 7,21 | ACGPI (g): | 5,79 | Colesterolo (mg): | 6,90 |
| ACGMI/ACGPI: | 3,0 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): | 453,25 |
| Ferro (mg): | 11,11 | Iodio (µg): | 8,30 | | |

Vegan

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta in bianco</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| Fagioli secchi | g 40 | 119 |
| Zucchine | g 200 | 23 |
| Olio extra vergine di oliva | 4 cucchiaini | 144 |
| Fragole | g 200 | 57 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 24 (14%) | Glucidi g 112 (62%) | Lipidi g 19 (24%) | kcal 716 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 24,26 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 18,72 | Zuccheri composti (g): | 84,54 | Fibra (g): 15,30 | |
| ACGS (g): | 2,77 | ACGPI (g): | 2,74 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,4 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 183,20 | |
| Ferro (mg): | 7,47 | Iodio (µg): | 8,40 | | |

Vegan

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta in bianco</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| Hamburger vegetale | g 100 | 167 |
| Misto di verdure crude | g 300 | 47 |
| Mele | g 100 | 57 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 30 (15%) | Glucidi g 107 (52%) | Lipidi g 30 (33%) | kcal 823 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 30,05 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 17,90 | Zuccheri composti (g): | 68,10 | Fibra (g): 15,06 | |
| ACGS (g): | 5,69 | ACGPI (g): | 5,35 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 3,3 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 237,90 | |
| Ferro (mg): | 5,65 | Iodio (µg): | 12,50 | | |

Vegan

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pizza Marinara al taglio g 250 634

Misto di verdure crude g 200 31

Olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino 36

Mele g 150 85

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 20 (10%) | Glucidi g 129 (66%) | Lipidi g 21 (24%) | kcal 786 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 20,20 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 20,55 | Zuccheri composti (g): | 0,00 | Fibra (g): 13,39 | |
| ACGS (g): | 2,44 | ACGPI (g): | 2,16 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,4 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 114,10 | |
| Ferro (mg): | 5,21 | Iodio (µg): | 8,65 | | |

Vegan

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta in bianco</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| Pomodori | g 200 | 38 |
| Pesche | g 200 | 57 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |
| Seitan fresco | g 80 | 86 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 29 (16%) | Glucidi g 102 (56%) | Lipidi g 23 (28%) | kcal 734 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 29,10 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 22,80 | Zuccheri composti (g): | 68,10 | Fibra (g): 8,98 | |
| ACGS (g): | 3,19 | ACGPI (g): | 2,46 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 6,1 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 73,20 | |
| Ferro (mg): | 5,82 | Iodio (µg): | 7,90 | | |

Vegan

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| Prugne | g 150 | 58 |
| Lenticchie secche | g 40 | 122 |
| Zucchine | g 200 | 23 |
| <i>Pasta con il pomodoro</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g 70 | 15 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 24 (13%) | Glucidi g 118 (61%) | Lipidi g 22 (26%) | kcal 770 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 24,17 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 20,87 | Zuccheri composti (g): | 86,22 | Fibra (g): 13,50 | |
| ACGS (g): | 3,27 | ACGPI (g): | 2,65 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 5,7 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 112,60 | |
| Ferro (mg): | 6,08 | Iodio (µg): | 7,10 | | |

Vegan

Piano alimentare - Giovedì - 2° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| Insalata mista | g 150 | 23 |
| Hamburger vegetale | g 100 | 167 |
| Olio extra vergine di oliva | 3 cucchiaini | 108 |
| Cocomero o anguria | g 200 | 34 |
| Pane bianco | g 90 | 262 |
| Patate | g 300 | 234 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 32 (15%) | Glucidi g 126 (61%) | Lipidi g 22 (24%) | kcal 829 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 31,59 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 10,10 | Zuccheri composti (g): | 95,31 | Fibra (g): 15,95 | |
| ACGS (g): | 4,82 | ACGPI (g): | 4,33 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 2,8 | ACGS/ACGI: | 0,3 | Calcio (mg): 231,75 | |
| Ferro (mg): | 6,01 | Iodio (µg): | 23,65 | | |

Vegan

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Farro con verdure

| | | | |
|--------------------------|---|-----|-----|
| - Farro | g | 100 | 351 |
| - Misto di verdure cotte | g | 90 | 21 |

| | | | |
|-------------|---|----|-----|
| Ceci secchi | g | 40 | 131 |
|-------------|---|----|-----|

| | | | |
|-----------|---|-----|----|
| Fagiolini | g | 200 | 38 |
|-----------|---|-----|----|

| | | |
|-----------------------------|--------------|-----|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |
|-----------------------------|--------------|-----|

| | | | |
|---------|---|-----|----|
| Nespole | g | 180 | 53 |
|---------|---|-----|----|

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Protidi g 30 (15%) | Glucidi g 105 (55%) | Lipidi g 26 (30%) | kcal 774 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 29,91 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 19,96 | Zuccheri composti (g): | 74,22 | Fibra (g): 23,44 | |
| ACGS (g): | 3,83 | ACGPI (g): | 4,70 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 3,4 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 256,20 | |
| Ferro (mg): | 6,58 | Iodio (µg): | 11,22 | | |

Vegan

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pasta con il pomodoro

| | | | |
|---------------------|---|-----|-----|
| - Pasta di semola | g | 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g | 70 | 15 |

| | | | |
|-------------|---|----|-----|
| Ceci secchi | g | 40 | 131 |
|-------------|---|----|-----|

| | | | |
|-------|---|-----|----|
| Bieta | g | 150 | 26 |
|-------|---|-----|----|

| | | | |
|--------|---|-----|----|
| Pesche | g | 200 | 57 |
|--------|---|-----|----|

| | | |
|-----------------------------|--------------|-----|
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |
|-----------------------------|--------------|-----|

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 24 (12%) | Glucidi g 116 (60%) | Lipidi g 25 (28%) | kcal 781 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 23,65 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 17,88 | Zuccheri composti (g): | 83,82 | Fibra (g): 13,77 | |
| ACGS (g): | 3,53 | ACGPI (g): | 3,88 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,0 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 201,60 | |
| Ferro (mg): | 6,44 | Iodio (µg): | 4,20 | | |

Vegan

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta con il pomodoro</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g 70 | 15 |
| Hamburger vegetale | g 100 | 167 |
| Prugne | g 150 | 58 |
| Misto di verdure crude | g 200 | 31 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 30 (15%) | Glucidi g 107 (52%) | Lipidi g 30 (33%) | kcal 823 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 30,34 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 17,55 | Zuccheri composti (g): | 68,10 | Fibra (g): 14,12 | |
| ACGS (g): | 5,66 | ACGPI (g): | 5,34 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 3,4 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 232,40 | |
| Ferro (mg): | 5,29 | Iodio (µg): | 9,20 | | |

Vegan

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Fagioli secchi g 40 119

Pomodori g 150 29

Olio extra vergine di oliva 5 cucchiaini 180

Mele g 200 114

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------|-------|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 11 (10%) | Glucidi g 51 (47%) | Lipidi g 21 (43%) | kcal 442 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 11,21 | Pr. animali / Pr. vegetali: | 0,0 |
| Zuccheri semplici (g): | 33,52 | Zuccheri composti (g): | 16,24 | Fibra (g): | 13,25 |
| ACGS (g): | 3,13 | ACGPI (g): | 2,07 | Colesterolo (mg): | 0,00 |
| ACGMI/ACGPI: | 7,1 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): | 78,20 |
| Ferro (mg): | 4,61 | Iodio (µg): | 7,60 | | |

Vegan

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|------------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Farro con verdure</i> | | |
| - Farro | g 100 | 351 |
| - Misto di verdure cotte | g 90 | 21 |
| Tofu fresco | g 80 | 66 |
| Fagiolini | g 150 | 28 |
| Banane | g 200 | 175 |
| Olio extra vergine di oliva | 4 cucchiaini e ½ | 162 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 29 (14%) | Glucidi g 116 (58%) | Lipidi g 25 (28%) | kcal 804 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 28,64 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 31,90 | Zuccheri composti (g): | 63,30 | Fibra (g): 16,61 | |
| ACGS (g): | 3,86 | ACGPI (g): | 5,08 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 2,9 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 447,10 | |
| Ferro (mg): | 8,91 | Iodio (µg): | 17,77 | | |

Vegan

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta con il pesto</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Basilico | g 15 | 6 |
| - Parmigiano grattugiato | g 15 | 58 |
| - Pecorino grattugiato | g 10 | 39 |
| - Pinoli | g 10 | 67 |
| - Olio extra vergine di oliva | 3 cucchiaini | 108 |
| Hamburger vegetale | | |
| | g 100 | 167 |
| Bieta | | |
| | g 200 | 35 |
| Melone estivo | | |
| | g 150 | 52 |
| Olio extra vergine di oliva | | |
| | 1 cucchiaino | 36 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------|------------------------|------------|-----------------------------|--------|
| | Proteidi | Glucidi | Lipidi | kcal | |
| Apporti assegnati: | g 42 (18%) | g 105 (44%) | g 39 (38%) | 941 | |
| Proteine animali (g): | 7,61 | Proteine vegetali (g): | 34,12 | Pr. animali / Pr. vegetali: | |
| Zuccheri semplici (g): | 15,74 | Zuccheri composti (g): | 68,11 | 0,2 | |
| ACGS (g): | 10,50 | ACGPI (g): | 8,35 | Fibra (g): | 12,03 |
| ACGMI/ACGPI: | 2,3 | ACGS/ACGI: | 0,4 | Colesterolo (mg): | 22,65 |
| Ferro (mg): | 7,48 | Iodio (µg): | 8,80 | Calcio (mg): | 596,55 |

Vegan

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Riso in bianco</i> | | |
| - Riso | g 100 | 355 |
| Pomodori | g 200 | 38 |
| Cocomero o anguria | g 200 | 34 |
| Olio extra vergine di oliva | 4 cucchiaini | 144 |
| Polpette vegetali | g 80 | 212 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 22 (11%) | Glucidi g 108 (55%) | Lipidi g 29 (34%) | kcal 783 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 22,13 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 14,05 | Zuccheri composti (g): | 73,25 | Fibra (g): 6,55 | |
| ACGS (g): | 8,22 | ACGPI (g): | 2,87 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 6,0 | ACGS/ACGI: | 0,4 | Calcio (mg): 125,60 | |
| Ferro (mg): | 7,78 | Iodio (µg): | 9,70 | | |

Vegan

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta con le zucchine</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Zucchine | g 90 | 11 |
| Lenticchie secche | g 40 | 122 |
| Piselli freschi | g 150 | 76 |
| Mele | g 200 | 114 |
| Olio extra vergine di oliva | 4 cucchiaini | 144 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 30 (14%) | Glucidi g 138 (66%) | Lipidi g 19 (20%) | kcal 839 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 30,00 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 39,49 | Zuccheri composti (g): | 89,56 | Fibra (g): 22,75 | |
| ACGS (g): | 2,80 | ACGPI (g): | 2,48 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,8 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 145,20 | |
| Ferro (mg): | 8,23 | Iodio (µg): | 8,97 | | |

Vegan

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|------------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| Hamburger vegetale | g 80 | 134 |
| Mele | g 200 | 114 |
| Olio extra vergine di oliva | 5 cucchiaini | 180 |
| <i>Pasta con il pomodoro</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Salsa di pomodoro | g 70 | 15 |

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 25 (12%) | Glucidi g 115 (57%) | Lipidi g 28 (31%) | kcal 815 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 25,02 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 31,60 | Zuccheri composti (g): | 68,10 | Fibra (g): 11,25 | |
| ACGS (g): | 5,07 | ACGPI (g): | 4,52 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 3,8 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 151,10 | |
| Ferro (mg): | 4,11 | Iodio (µg): | 5,70 | | |

Vegan

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

| Alimento | Quantità | kcal |
|-----------------------------|--------------|------|
| Pranzo | | |
| <i>Pasta con verdure</i> | | |
| - Pasta di semola | g 100 | 373 |
| - Misto di verdure cotte | g 90 | 21 |
| Fagioli secchi | g 40 | 119 |
| Bieta | g 200 | 35 |
| Pesche | g 200 | 57 |
| Olio extra vergine di oliva | 3 cucchiaini | 108 |

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 26 (14%) | Glucidi g 119 (67%) | Lipidi g 15 (19%) | kcal 713 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 25,59 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 17,72 | Zuccheri composti (g): | 84,34 | Fibra (g): 16,92 | |
| ACGS (g): | 2,19 | ACGPI (g): | 2,22 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 4,1 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 278,80 | |
| Ferro (mg): | 8,60 | Iodio (µg): | 7,17 | | |

Vegan

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pasta in bianco

- Pasta di semola g 100 373

Hamburger vegetale

g 80 134

Spinaci

g 150 42

Melone estivo

g 200 69

Olio extra vergine di oliva

5 cucchiaini 180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

| PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|--|
| Apporti assegnati: | Proteidi g 30 (15%) | Glucidi g 105 (52%) | Lipidi g 29 (33%) | kcal 797 | |
| Proteine animali (g): | 0,00 | Proteine vegetali (g): | 29,83 | Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0 | |
| Zuccheri semplici (g): | 19,60 | Zuccheri composti (g): | 71,55 | Fibra (g): 10,80 | |
| ACGS (g): | 5,19 | ACGPI (g): | 4,71 | Colesterolo (mg): 0,00 | |
| ACGMI/ACGPI: | 3,7 | ACGS/ACGI: | 0,2 | Calcio (mg): 301,55 | |
| Ferro (mg): | 8,32 | Iodio (µg): | 7,40 | | |