



GIORGIA LUCHERINI

Biologo Nutrizionista

Menù scolastico
Ambrit International School Rome

6-10 anni primavera - estate

6-10 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 • Uovo di gallina / Fesa di tacchino arrosto / Ricotta di pecora • 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 • Fragole / Melone estivo / Pesche / Pere / Mele • Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Misto di verdure crude • Olio extra vergine di oliva • Pizza Margherita al piatto • 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 pecora / Mozzarella • 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

6-10 anni primavera - estate

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>A scelta tra:</i>		
<i>Pasta con le zucchine</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Zucchine	g 90	11
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
<hr/>		
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
<hr/>		
Insalata mista	g 150	23
<hr/>		
<i>A scelta tra:</i>		
Mozzarella	g 50	127
Uovo di gallina	n° 2	153
<hr/>		
<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

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 25 (15%)	g 84 (52%)	g 24 (33%)	649	
Proteine animali (g):	12,12	Proteine vegetali (g):	12,49	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0	
Zuccheri semplici (g):	12,14	Zuccheri composti (g):	61,58	Fibra (g): 7,37	
ACGS (g):	6,94	ACGPI (g):	2,75	Colesterolo (mg): 234,10	
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg): 190,64	
Ferro (mg):	3,62	Iodio (µg):	25,45		

6-10 anni primavera - estate

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Riso in bianco</i>		
- Riso	g 90	319
Pomodori	g 150	29
<i>A scelta tra:</i>		
Petto di pollo	g 60	59
Manzo magro	g 50	59
Olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	180
<i>A scelta tra:</i>		
Melone estivo	g 100	35
Fragole	g 140	40
Banane	g 50	44
Albicocche	g 140	42
Mele	g 50	28
Pere	g 100	37

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (13%)	Glucidi g 86 (55%)	Lipidi g 22 (32%)	kcal 624	
Proteine animali (g):	12,33	Proteine vegetali (g):	8,61	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	12,76	Zuccheri composti (g):	66,13	Fibra (g):	4,72
ACGS (g):	3,42	ACGPI (g):	2,07	Colesterolo (mg):	33,69
ACGMI/ACGPI:	7,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	73,07
Ferro (mg):	3,30	Iodio (µg):	8,38		

6-10 anni primavera - estate

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Pranzo

A scelta tra:

Insalata di riso

- Riso	g	70	248
- 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	100	355
- Salsa di pomodoro	g	70	15

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:

Spinaci	g	150	42
Misto di verdure crude	g	300	47

.....	3 cucchiaini	108
-------	--------------	-----

A scelta tra:

Albicocche	g	100	30
Banane	g	50	44
Fragole	g	70	20
Mele	g	50	28
Pere	g	100	37

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 23 (15%)	g 85 (53%)	g 23 (32%)	635	
Proteine animali (g):	12,43	Proteine vegetali (g):	10,82	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	8,26	Zuccheri composti (g):	64,23	Fibra (g):	6,96
ACGS (g):	5,57	ACGPI (g):	2,43	Colesterolo (mg):	111,34
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	222,92
Ferro (mg):	5,93	Iodio (µg):	15,30		

6-10 anni primavera - estate

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

A scelta tra:

Pasta con ragù di vitello

- Pasta di semola	g	90	335
- Salsa di pomodoro	g	60	13
- Vitello magro	g	30	32

Pasta in bianco

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

A scelta tra:

Manzo magro	g	60	71
Petto di pollo	g	70	69

Zucchine	g	150	18
----------	---	-----	----

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

A scelta tra:

Fragole	g	100	28
Melone estivo	g	100	35
Pesche	g	70	20
Pere	g	100	37
Mele	g	50	28

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 31 (19%)	Glucidi g 85 (53%)	Lipidi g 20 (28%)	kcal 638	
Proteine animali (g):	17,67	Proteine vegetali (g):	13,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	12,46	Zuccheri composti (g):	64,85	Fibra (g):	6,28
ACGS (g):	3,22	ACGPI (g):	2,34	Colesterolo (mg):	50,48
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	74,62
Ferro (mg):	3,56	Iodio (µg):	8,65		

6-10 anni primavera - estate

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Pranzo

A scelta tra:

Pasta in bianco

- Pasta di semola g 90 335

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola g 90 335

- Salsa di pomodoro g 60 13

A scelta tra:

Platessa g 80 60

Fagioli secchi g 20 60

Ricotta di pecora g 40 63

Misto di verdure crude g 100 16

A scelta tra:

Fragole g 100 28

Melone estivo g 100 35

Pesche g 70 20

Pere g 100 37

Mele g 50 28

Olio extra vergine di oliva 5 cucchiaini 180

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 19 (12%)	g 85 (54%)	g 24 (34%)	628	
Proteine animali (g):	5,83	Proteine vegetali (g):	13,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,4
Zuccheri semplici (g):	11,08	Zuccheri composti (g):	64,00	Fibra (g):	7,33
ACGS (g):	4,23	ACGPI (g):	2,65	Colesterolo (mg):	18,93
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	107,95
Ferro (mg):	3,08	Iodio (µg):	21,27		

6-10 anni primavera - estate

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
Misto di verdure crude	g 150	23
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	72
Pizza Margherita al piatto	g 200	569
<i>A scelta tra:</i>		
Mele	g 100	57
Arance	g 140	50
Pere	g 150	56
Banane	g 50	44

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 13 (7%)	Glucidi g 121 (68%)	Lipidi g 20 (25%)	kcal 716	
Proteine animali (g):	4,40	Proteine vegetali (g):	8,88	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,5	
Zuccheri semplici (g):	36,86	Zuccheri composti (g):	73,10	Fibra (g): 13,04	
ACGS (g):	5,27	ACGPI (g):	2,00	Colesterolo (mg): 22,00	
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 84,35	
Ferro (mg):	2,32	Iodio (µg):	6,90		

6-10 anni primavera - estate

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Pranzo

A scelta tra:

Pasta in bianco

- Pasta di semola g 90 335

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola g 90 335

- Salsa di pomodoro g 60 13

Pomodori g 150 29

A scelta tra:

Pesche g 100 29

Melone estivo g 100 35

Prugne g 50 19

Banane g 50 44

Pere g 100 37

Mele g 50 28

Olio extra vergine di oliva 5 cucchiaini 180

Vitello magro g 60 64

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 25 (15%)	g 84 (52%)	g 23 (33%)	646	
Proteine animali (g):	12,42	Proteine vegetali (g):	12,30	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	15,25	Zuccheri composti (g):	61,49	1,0	
ACGS (g):	3,86	ACGPI (g):	2,41	Fibra (g):	
ACGMI/ACGPI:	6,5	ACGS/ACGI:	0,2	6,41	
Ferro (mg):	3,54	Iodio (µg):	8,30	Colesterolo (mg):	
				42,60	
				Calcio (mg):	
				54,48	

6-10 anni primavera - estate

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Pranzo

A scelta tra:

Prugne	g	100	39
Arance	g	140	50
Pere	g	100	37
Mele	g	50	28
Banane	g	50	44

A scelta tra:

Lenticchie secche	g	30	91
Mozzarella	g	40	101

Zucchine	g	150	18
----------	---	-----	----

A scelta tra:

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	90	335
- Salsa di pomodoro	g	60	13

Pasta in bianco

- Pasta di semola	g	90	335
-------------------	---	----	-----

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

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 20 (12%)	g 91 (54%)	g 26 (34%)	675	
Proteine animali (g):	3,74	Proteine vegetali (g):	16,03	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,2
Zuccheri semplici (g):	14,51	Zuccheri composti (g):	68,40	Fibra (g):	8,46
ACGS (g):	5,56	ACGPI (g):	2,49	Colesterolo (mg):	9,20
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	152,47
Ferro (mg):	3,66	Iodio (µg):	8,24		

6-10 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 80	233
Patate	g 200	156

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (16%)	Glucidi g 96 (56%)	Lipidi g 22 (28%)	kcal 693	
Proteine animali (g):	15,76	Proteine vegetali (g):	12,67	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	9,80	Zuccheri composti (g):	74,96	Fibra (g):	10,44
ACGS (g):	5,58	ACGPI (g):	1,83	Colesterolo (mg):	47,20
ACGMI/ACGPI:	6,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	83,49
Ferro (mg):	3,78	Iodio (µg):	21,63		

6-10 anni primavera - estate

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
----------	----------	------

Pranzo

A scelta tra:

Farro con verdure

- Farro	g	90	316
- Misto di verdure cotte	g	90	21

Pasta in bianco

- Pasta di semola	g	90	335
-------------------	---	----	-----

A scelta tra:

Salmone fresco	g	40	74
Fesa di tacchino arrosto	g	70	74

A scelta tra:

Fagiolini	g	150	28
Broccolo a testa	g	200	56

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

A scelta tra:

Nespole	g	100	30
Banane	g	50	44
Melone estivo	g	100	35
Kiwi	g	90	42
Mele	g	50	28
Pere	g	100	37

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (18%)	Glucidi g 81 (51%)	Lipidi g 22 (31%)	kcal 632	
Proteine animali (g):	10,35	Proteine vegetali (g):	17,60	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6	
Zuccheri semplici (g):	15,48	Zuccheri composti (g):	57,17	Fibra (g): 12,11	
ACGS (g):	3,43	ACGPI (g):	3,10	Colesterolo (mg): 28,70	
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 134,48	
Ferro (mg):	3,80	Iodio (µg):	15,04		

6-10 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 90	335
- Salsa di pomodoro	g 60	13
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
<i>A scelta tra:</i>		
Ceci secchi	g 30	98
Fesa di tacchino arrosto	g 90	95
<i>A scelta tra:</i>		
Bieta	g 150	26
Insalata mista	g 200	31
<i>A scelta tra:</i>		
Pesche	g 100	29
Melone estivo	g 100	35
Prugne	g 50	19
Banane	g 50	44
Pere	g 100	37
Mele	g 50	28
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 (14%)	g 92 (55%)	g 24 (31%)	678	
Proteine animali (g):	8,58	Proteine vegetali (g):	15,76	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	11,00	Zuccheri composti (g):	67,38	0,5	
ACGS (g):	3,50	ACGPI (g):	2,99	Fibra (g):	
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,2	8,92	
Ferro (mg):	4,39	Iodio (µg):	5,75	Colesterolo (mg):	
				132,33	

6-10 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 90	335
- Salsa di pomodoro	g 60	13
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
<i>A scelta tra:</i>		
Petto di pollo	g 60	59
Manzo magro	g 50	59
<i>A scelta tra:</i>		
Prugne	g 100	39
Arance	g 140	50
Pere	g 100	37
Mele	g 50	28
Banane	g 50	44
Misto di verdure crude	g 150	23
olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	180

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 25 (15%)	g 85 (53%)	g 23 (32%)	644	
Proteine animali (g):	12,33	Proteine vegetali (g):	12,18	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0	
Zuccheri semplici (g):	12,15	Zuccheri composti (g):	61,53	Fibra (g): 7,32	
ACGS (g):	3,62	ACGPI (g):	2,68	Colesterolo (mg): 33,69	
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 81,07	
Ferro (mg):	2,95	Iodio (µg):	9,78		

6-10 anni primavera - estate

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Pranzo

A scelta tra:

riso con lo zafferano

- Riso	g	90	319
- Zafferano	g	8	29

Riso in bianco

- Riso	g	100	355
--------	---	-----	-----

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		4 cucchiaini	144
-----------------------------	--	--------------	-----

A scelta tra:

Mele	g	100	57
Arance	g	140	50
Pere	g	150	56
Banane	g	50	44

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (11%)	Glucidi g 98 (60%)	Lipidi g 21 (29%)	kcal 652	
Proteine animali (g):	8,51	Proteine vegetali (g):	9,39	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	16,79	Zuccheri composti (g):	69,89	Fibra (g):	
ACGS (g):	4,47	ACGPI (g):	1,99	Colesterolo (mg):	
ACGMI/ACGPI:	6,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	
Ferro (mg):	3,75	Iodio (µg):	13,06		

6-10 anni primavera - estate

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

A scelta tra:

Farro con verdure

- Farro	g	90	316
- Misto di verdure cotte	g	90	21

Pasta in bianco

- Pasta di semola	g	90	335
-------------------	---	----	-----

A scelta tra:

Manzo magro	g	60	71
Petto di pollo	g	70	69

A scelta tra:

Fagiolini	g	150	28
Broccolo a testa	g	200	56

A scelta tra:

Banane	g	100	88
Arance	g	210	75
Pere	g	250	93
Mele	g	150	85

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

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 33 (19%)	Glucidi g 92 (55%)	Lipidi g 20 (26%)	kcal 678	
Proteine animali (g):	14,56	Proteine vegetali (g):	18,01	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	25,94	Zuccheri composti (g):	57,57	Fibra (g): 14,78	
ACGS (g):	3,19	ACGPI (g):	2,68	Colesterolo (mg): 39,83	
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 151,88	
Ferro (mg):	4,20	Iodio (µg):	12,62		

6-10 anni primavera - estate

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		

A scelta tra:

Pasta con il pesto

- Pasta di semola	g 90	335
- Basilico	g 10	4
- Parmigiano grattugiato	g 15	58
- Pecorino grattugiato	g 5	20
- Pinoli	g 5	34
- Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	72

Pasta in bianco

- Pasta di semola	g 140	522
-------------------	-------	-----

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g 140	522
- Salsa di pomodoro	g 90	19

A scelta tra:

Palombo	g 80	64
Bresaola	g 40	61

A scelta tra:

Bieta	g 150	26
Insalata mista	g 200	31

A scelta tra:

Melone estivo	g 100	35
Fragole	g 140	40
Banane	g 50	44
Albicocche	g 140	42
Mele	g 50	28
Pere	g 100	37

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

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 32 (18%)	g 112 (65%)	g 13 (17%)	693	
Proteine animali (g):	14,91	Proteine vegetali (g):	17,01	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	13,51	Zuccheri composti (g):	84,19	Fibra (g):	8,31
ACGS (g):	3,02	ACGPI (g):	2,52	Colesterolo (mg):	47,45
ACGMI/ACGPI:	2,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	213,32
Ferro (mg):	4,69	Iodio (µg):	22,89		

6-10 anni primavera - estate

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Riso in bianco</i>		
- Riso	g 90	319
Pomodori		
	g 150	29
<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		
	5 cucchiaini	180
<i>A scelta tra:</i>		
Petto di pollo	g 60	59
Manzo magro	g 50	59

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 21 (13%)	g 86 (56%)	g 22 (31%)		624
Proteine animali (g):	12,33	Proteine vegetali (g):	8,59	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	12,62	Zuccheri composti (g):	66,17	Fibra (g):	4,59
ACGS (g):	3,41	ACGPI (g):	2,03	Colesterolo (mg):	33,69
ACGMI/ACGPI:	7,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	63,64
Ferro (mg):	3,16	Iodio (µg):	8,78		

6-10 anni primavera - estate

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento		Quantità	kcal
Pranzo			

A scelta tra:

Pasta con le zucchine

- Pasta di semola	g	90	335
- Zucchine	g	90	11

Pasta in bianco

- Pasta di semola	g	90	335
-------------------	---	----	-----

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	100	57
Arance	g	140	50
Pere	g	150	56
Banane	g	50	44

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

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 26 (15%)	g 92 (56%)	g 22 (29%)		670
Proteine animali (g):	8,51	Proteine vegetali (g):	17,20	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,5
Zuccheri semplici (g):	21,52	Zuccheri composti (g):	63,36	Fibra (g):	13,31
ACGS (g):	4,59	ACGPI (g):	2,49	Colesterolo (mg):	95,67
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	161,97
Ferro (mg):	4,68	Iodio (µg):	14,50		

6-10 anni primavera - estate

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Pranzo

A scelta tra:

Manzo magro	g	60	71
Petto di pollo	g	70	69

Insalata mista con ravanelli

- Insalata mista	g	150	23
- Ravanelli	g	65	7

A scelta tra:

Mele	g	100	57
Arance	g	140	50
Pere	g	150	56
Banane	g	50	44

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

A scelta tra:

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola	g	90	335
- Salsa di pomodoro	g	60	13

Pasta in bianco

- Pasta di semola	g	90	335
-------------------	---	----	-----

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 27 (17%)	g 89 (56%)	g 19 (27%)	638	
Proteine animali (g):	14,56	Proteine vegetali (g):	12,77	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	16,01	Zuccheri composti (g):	61,59	Fibra (g):	8,99
ACGS (g):	3,13	ACGPI (g):	2,44	Colesterolo (mg):	39,83
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	110,80
Ferro (mg):	3,72	Iodio (µg):	10,79		

6-10 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
-------------------	---	-----	-----

A scelta tra:

Ricotta di pecora	g	50	79
Mozzarella	g	30	76

A scelta tra:

Bieta	g	150	26
Insalata mista	g	200	31

A scelta tra:

Pesche	g	100	29
Melone estivo	g	100	35
Prugne	g	50	19
Banane	g	50	44
Pere	g	100	37
Mele	g	50	28

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 26 (15%)	g 98 (57%)	g 22 (28%)	690	
Proteine animali (g):	12,64	Proteine vegetali (g):	13,60	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9	
Zuccheri semplici (g):	13,12	Zuccheri composti (g):	68,55	Fibra (g): 9,46	
ACGS (g):	12,40	ACGPI (g):	1,70	Colesterolo (mg): 74,48	
ACGMI/ACGPI:	3,2	ACGS/ACGI:	1,7	Calcio (mg): 377,18	
Ferro (mg):	3,84	Iodio (µg):	14,75		

6-10 anni primavera - estate

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Pranzo

A scelta tra:

Pasta in bianco

- Pasta di semola g 90 335

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola g 90 335

- Salsa di pomodoro g 60 13

A scelta tra:

Platessa g 80 60

Fagioli secchi g 20 60

Ricotta di pecora g 40 63

A scelta tra:

Spinaci g 150 42

Misto di verdure crude g 300 47

A scelta tra:

Melone estivo g 100 35

Fragole g 140 40

Banane g 50 44

Albicocche g 140 42

Mele g 50 28

Pere g 100 37

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

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 22 (13%)	Glucidi g 90 (54%)	Lipidi g 24 (33%)	kcal 664	
Proteine animali (g):	5,83	Proteine vegetali (g):	16,10	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	12,59	Zuccheri composti (g):	65,92	Fibra (g): 9,77	
ACGS (g):	4,33	ACGPI (g):	2,86	Colesterolo (mg): 18,93	
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 189,73	
Ferro (mg):	5,63	Iodio (µg):	23,85		

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 • Uovo di gallina • 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 • Fragole • Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Misto di verdure crude • Olio extra vergine di oliva • Pizza Marinara al piatto • 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 • Zucchine • Pasta con il pomodoro • Olio extra vergine di oliva • Lenticchie secche 	<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 90	335
- Zucchine	g 90	11
Olio extra vergine di oliva		
	4 cucchiaini	144
Insalata mista		
	g 150	23
Bresaola		
	g 60	91
Cocomero o anguria		
	g 200	34

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 32 (20%)	g 83 (53%)	g 19 (27%)		638
Proteine animali (g):	19,20	Proteine vegetali (g):	13,28	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,4
Zuccheri semplici (g):	12,35	Zuccheri composti (g):	61,38	Fibra (g):	6,64
ACGS (g):	3,09	ACGPI (g):	2,40	Colesterolo (mg):	40,20
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	93,35
Ferro (mg):	4,33	Iodio (µg):	20,76		

lactose free

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Riso in bianco</i>		
- Riso	g 90	319
Pomodori		
	g 150	29
Petto di pollo		
	g 60	59
Olio extra vergine di oliva		
	5 cucchiaini	180
Melone estivo		
	g 100	35

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 23 (15%)	g 85 (54%)	g 21 (31%)	621	
Proteine animali (g):	13,98	Proteine vegetali (g):	8,80	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,6	
Zuccheri semplici (g):	12,43	Zuccheri composti (g):	65,93	Fibra (g): 3,63	
ACGS (g):	3,21	ACGPI (g):	1,93	Colesterolo (mg): 36,00	
ACGMI/ACGPI:	7,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 74,20	
Ferro (mg):	2,87	Iodio (µg):	8,72		

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
Uovo di gallina		
	n° 1	77
Spinaci		
	g 150	42
Olio extra vergine di oliva		
	3 cucchiaini	108
Albicocche		
	g 100	30

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 23 (15%)	g 77 (49%)	g 26 (36%)	634	
Proteine animali (g):	12,47	Proteine vegetali (g):	11,02	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	8,56	Zuccheri composti (g):	62,05	Fibra (g):	5,33
ACGS (g):	5,28	ACGPI (g):	2,98	Colesterolo (mg):	247,05
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	217,60
Ferro (mg):	7,84	Iodio (µg):	20,42		

lactose free

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con ragù di vitello</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Salsa di pomodoro	g 60	13
- Vitello magro	g 30	32
Manzo magro		
	g 60	71
Zucchine		
	g 150	18
Olio extra vergine di oliva		
	4 cucchiaini	144
Fragole		
	g 100	28

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 32 (20%)	g 80 (50%)	g 21 (30%)	641	
Proteine animali (g):	19,02	Proteine vegetali (g):	13,38	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,4	
Zuccheri semplici (g):	11,03	Zuccheri composti (g):	61,44	Fibra (g): 6,37	
ACGS (g):	3,68	ACGPI (g):	2,68	Colesterolo (mg): 58,95	
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 98,30	
Ferro (mg):	4,61	Iodio (µg):	8,73		

lactose free

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
Platessa	g 80	60
Misto di verdure crude	g 100	16
Fragole	g 100	28
Olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	180

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 25 (16%)	g 79 (51%)	g 23 (33%)		620
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	11,71	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	9,08	Zuccheri composti (g):	61,29	Fibra (g):	5,85
ACGS (g):	3,26	ACGPI (g):	2,72	Colesterolo (mg):	40,00
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	127,10
Ferro (mg):	3,32	Iodio (µg):	49,61		

lactose free

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
Misto di verdure crude	g 150	23
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	72
Pizza Marinara al piatto	g 220	557
Mele	g 100	57

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 17 (10%)	g 108 (61%)	g 23 (29%)	710	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	17,42	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	13,70	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g):	10,67
ACGS (g):	2,77	ACGPI (g):	2,19	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	91,85
Ferro (mg):	4,37	Iodio (µg):	6,25		

lactose free

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
Pomodori		
	g 150	29
Pesche		
	g 100	29
Olio extra vergine di oliva		
	5 cucchiaini	180
Vitello magro		
	g 60	64

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 25 (16%)	g 82 (51%)	g 23 (33%)		636
Proteine animali (g):	12,42	Proteine vegetali (g):	12,26	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	14,68	Zuccheri composti (g):	61,29	Fibra (g):	6,28
ACGS (g):	3,83	ACGPI (g):	2,36	Colesterolo (mg):	42,60
ACGMI/ACGPI:	6,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	51,20
Ferro (mg):	3,61	Iodio (µg):	7,81		

lactose free

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Prugne g 100 39

Zucchine g 150 18

Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola g 90 335

- Salsa di pomodoro g 60 13

Olio extra vergine di oliva 5 cucchiaini 180

Lenticchie secche g 30 91

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 20 (12%)	g 99 (59%)	g 22 (29%)		675
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	19,79	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	15,17	Zuccheri composti (g):	74,88	Fibra (g):	10,41
ACGS (g):	3,21	ACGPI (g):	2,48	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	86,80
Ferro (mg):	4,77	Iodio (µg):	5,49		

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 80	233
Patate	g 200	156

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 29 (17%)	g 95 (55%)	g 22 (28%)		691
Proteine animali (g):	15,76	Proteine vegetali (g):	12,88	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,2
Zuccheri semplici (g):	9,60	Zuccheri composti (g):	74,72	Fibra (g):	9,17
ACGS (g):	5,57	ACGPI (g):	1,85	Colesterolo (mg):	47,20
ACGMI/ACGPI:	6,7	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	88,85
Ferro (mg):	3,81	Iodio (µg):	23,22		

lactose free

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Farro con verdure</i>		
- Farro	g 90	316
- Misto di verdure cotte	g 90	21
Salmone fresco		
	g 40	74
Fagiolini		
	g 150	28
Olio extra vergine di oliva		
	4 cucchiaini	144
Nespole		
	g 100	30

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 26 (17%)	g 74 (48%)	g 24 (35%)	613	
Proteine animali (g):	7,36	Proteine vegetali (g):	18,67	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	12,53	Zuccheri composti (g):	52,65	Fibra (g): 14,19	
ACGS (g):	4,00	ACGPI (g):	3,93	Colesterolo (mg): 14,00	
ACGMI/ACGPI:	3,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 175,60	
Ferro (mg):	3,53	Iodio (µg):	22,52		

lactose free

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Salsa di pomodoro	g 60	13
Ceci secchi		
	g 30	98
Bieta		
	g 150	26
Pesche		
	g 100	29
Olio extra vergine di oliva		
	5 cucchiaini	180

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 20 (11%)	g 97 (58%)	g 24 (31%)	681	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	19,55	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	10,99	Zuccheri composti (g):	73,08	Fibra (g): 10,45	
ACGS (g):	3,41	ACGPI (g):	3,39	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 176,30	
Ferro (mg):	5,24	Iodio (µg):	3,01		

lactose free

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Salsa di pomodoro	g 60	13
Petto di pollo		
	g 60	59
Prugne		
	g 100	39
Misto di verdure crude		
	g 150	23
Olio extra vergine di oliva		
	5 cucchiaini	180

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 27 (16%)	g 85 (53%)	g 22 (31%)	649	
Proteine animali (g):	13,98	Proteine vegetali (g):	12,53	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	12,68	Zuccheri composti (g):	61,29	Fibra (g):	7,20
ACGS (g):	3,40	ACGPI (g):	2,60	Colesterolo (mg):	36,00
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	77,05
Ferro (mg):	2,71	Iodio (µg):	8,98		

lactose free

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>riso con lo zafferano</i>		
- Riso	g 90	319
- Zafferano	g 8	29
Uovo di gallina		
	n° 1	77
Pomodori		
	g 150	29
Olio extra vergine di oliva		
	4 cucchiaini	144
Mele		
	g 100	57

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 17 (10%)	g 96 (59%)	g 22 (31%)		654
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	9,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	18,73	Zuccheri composti (g):	65,93	Fibra (g):	5,24
ACGS (g):	4,48	ACGPI (g):	2,42	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	97,48
Ferro (mg):	4,31	Iodio (µg):	21,52		

lactose free

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Farro con verdure</i>		
- Farro	g 90	316
- Misto di verdure cotte	g 90	21
Manzo magro		
	g 60	71
Fagiolini		
	g 150	28
Banane		
	g 100	88
Olio extra vergine di oliva		
	4 cucchiaini	144

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 32 (19%)	g 87 (53%)	g 21 (28%)	668	
Proteine animali (g):	12,81	Proteine vegetali (g):	19,47	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	18,83	Zuccheri composti (g):	55,05	Fibra (g): 13,89	
ACGS (g):	3,59	ACGPI (g):	3,03	Colesterolo (mg): 37,65	
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 158,20	
Ferro (mg):	4,71	Iodio (µg):	13,76		

lactose free

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
Palombo	g 80	64
Bieta	g 150	26
Melone estivo	g 100	35
Olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 25 (16%)	g 84 (52%)	g 23 (32%)		640
Proteine animali (g):	12,80	Proteine vegetali (g):	12,56	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	12,22	Zuccheri composti (g):	61,29	Fibra (g):	4,93
ACGS (g):	3,41	ACGPI (g):	2,54	Colesterolo (mg):	56,00
ACGMI/ACGPI:	5,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	164,10
Ferro (mg):	3,90	Iodio (µg):	28,01		

lactose free

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Riso in bianco</i>		
- Riso	g 90	319
Pomodori		
	g 150	29
Cocomero o anguria		
	g 200	34
Olio extra vergine di oliva		
	5 cucchiaini	180
Petto di pollo		
	g 60	59

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 23 (15%)	g 85 (54%)	g 21 (31%)		621
Proteine animali (g):	13,98	Proteine vegetali (g):	8,80	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,6
Zuccheri semplici (g):	12,43	Zuccheri composti (g):	65,93	Fibra (g):	3,33
ACGS (g):	3,17	ACGPI (g):	1,91	Colesterolo (mg):	36,00
ACGMI/ACGPI:	7,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	69,20
Ferro (mg):	2,97	Iodio (µg):	10,42		

lactose free

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con le zucchine</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Zucchine	g 90	11
Uovo di gallina		
	n° 1	77
Mele		
	g 100	57
Olio extra vergine di oliva		
	4 cucchiaini	144

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 19 (12%)	g 86 (55%)	g 23 (33%)	623	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	11,28	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,7
Zuccheri semplici (g):	18,65	Zuccheri composti (g):	61,38	Fibra (g):	5,51
ACGS (g):	4,45	ACGPI (g):	2,65	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	5,1	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	74,50
Ferro (mg):	2,94	Iodio (µg):	20,10		

lactose free

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento **Quantità** **kcal**

Pranzo

.....
 Manzo magro g 60 71

.....
Insalata mista con ravanelli

- Insalata mista g 150 23

- Ravanelli g 65 7

.....
 Mele g 100 57

.....
 Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini 144

.....
Pasta con il pomodoro

- Pasta di semola g 90 335

- Salsa di pomodoro g 60 13

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 26 (16%)	g 91 (56%)	g 20 (28%)	651	
Proteine animali (g):	12,81	Proteine vegetali (g):	12,85	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,0	
Zuccheri semplici (g):	18,65	Zuccheri composti (g):	61,29	Fibra (g): 8,55	
ACGS (g):	3,42	ACGPI (g):	2,67	Colesterolo (mg): 37,65	
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 96,40	
Ferro (mg):	4,01	Iodio (µg):	10,12		

lactose free

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con verdure</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Misto di verdure cotte	g 90	21
Fesa di tacchino arrosto		
	g 60	63
Bieta		
	g 150	26
Pesche		
	g 100	29
Olio extra vergine di oliva		
	4 cucchiaini	144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 26 (17%)	g 87 (56%)	g 19 (27%)	618	
Proteine animali (g):	11,44	Proteine vegetali (g):	14,09	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	9,88	Zuccheri composti (g):	61,29	Fibra (g): 7,45	
ACGS (g):	2,78	ACGPI (g):	2,08	Colesterolo (mg): 37,20	
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 193,10	
Ferro (mg):	4,85	Iodio (µg):	5,08		

lactose free

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
Platessa	g 80	60
Spinaci	g 150	42
Melone estivo	g 100	35
Olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 29 (18%)	g 83 (51%)	g 23 (31%)	652	
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	15,26	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,9
Zuccheri semplici (g):	11,78	Zuccheri composti (g):	64,74	Fibra (g):	5,91
ACGS (g):	3,32	ACGPI (g):	2,70	Colesterolo (mg):	40,00
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	219,55
Ferro (mg):	6,67	Iodio (µg):	49,21		

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 • Uovo di gallina • 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 • Fragole • Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Misto di verdure crude • Olio extra vergine di oliva • Pizza Margherita aglutinata • 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 pecora • Bieta • Pesche • Olio extra vergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Platessa • Spinaci • Melone estivo • Olio extra vergine di oliva • Pasta aglutinata in bianco

celiac free

Piano alimentare - Lunedì - 1° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Pasta aglutinata con le zucchine

- Pasta aglutinata	g	90	325
- Zucchine	g	90	11

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

Insalata mista	g	150	23
----------------	---	-----	----

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 20 (13%)	g 83 (53%)	g 24 (34%)	627	
Proteine animali (g):	9,35	Proteine vegetali (g):	10,49	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,9	
Zuccheri semplici (g):	8,92	Zuccheri composti (g):	0,09	Fibra (g): 4,21	
ACGS (g):	8,03	ACGPI (g):	2,31	Colesterolo (mg): 23,00	
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg): 247,95	
Ferro (mg):	2,66	Iodio (µg):	13,72		

celiac free

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Riso in bianco

- Riso g 90 319

Pomodori

g 150 29

Petto di pollo

g 60 59

Olio extra vergine di oliva

5 cucchiaini 180

Melone estivo

g 100 35

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 85 (54%)	Lipidi g 21 (31%)	kcal 621	
Proteine animali (g):	13,98	Proteine vegetali (g):	8,80	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,6	
Zuccheri semplici (g):	12,43	Zuccheri composti (g):	65,93	Fibra (g): 3,63	
ACGS (g):	3,21	ACGPI (g):	1,93	Colesterolo (mg): 36,00	
ACGMI/ACGPI:	7,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 74,20	
Ferro (mg):	2,87	Iodio (µg):	8,72		

celiac free

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Insalata di riso</i>		
- Riso	g 70	248
- 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
<i>Uovo di gallina</i>		
	n° 1	77
<i>Spinaci</i>		
	g 150	42
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
	3 cucchiaini	108
<i>Albicocche</i>		
	g 100	30

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (16%)	Glucidi g 69 (44%)	Lipidi g 29 (40%)	kcal 636	
Proteine animali (g):	15,28	Proteine vegetali (g):	10,32	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	8,64	Zuccheri composti (g):	54,73	Fibra (g):	5,25
ACGS (g):	7,05	ACGPI (g):	3,07	Colesterolo (mg):	253,95
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	265,90
Ferro (mg):	7,72	Iodio (µg):	21,65		

celiac free

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta aglutinata con ragù di vitello</i>		
- Pasta aglutinata	g 90	325
- Salsa di pomodoro	g 60	13
- Vitello magro	g 30	32
<hr/>		
Manzo magro	g 60	71
<hr/>		
Zucchine	g 150	18
<hr/>		
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
<hr/>		
Fragole	g 100	28

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 30 (19%)	Glucidi g 80 (51%)	Lipidi g 21 (30%)	kcal 631	
Proteine animali (g):	19,02	Proteine vegetali (g):	10,59	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,8
Zuccheri semplici (g):	7,25	Zuccheri composti (g):	0,15	Fibra (g):	3,94
ACGS (g):	3,71	ACGPI (g):	2,79	Colesterolo (mg):	58,95
ACGMI/ACGPI:	4,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	82,10
Ferro (mg):	4,19	Iodio (µg):	7,02		

celiac free

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Pasta aglutinata in bianco

- Pasta aglutinata g 90 325

Platessa

g 80 60

Misto di verdure crude

g 100 16

Fragole

g 100 28

Olio extra vergine di oliva

5 cucchiaini 180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 78 (51%)	Lipidi g 23 (34%)	kcal 609	
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	8,92	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,5
Zuccheri semplici (g):	5,30	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g):	3,42
ACGS (g):	3,29	ACGPI (g):	2,83	Colesterolo (mg):	40,00
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	110,90
Ferro (mg):	2,90	Iodio (µg):	47,90		

celiac free

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Misto di verdure crude	g 150	23
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	72
Pizza Margherita aglutinata	g 250	535
Mele	g 100	57

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (11%)	Glucidi g 100 (59%)	Lipidi g 23 (30%)	kcal 687	
Proteine animali (g):	7,25	Proteine vegetali (g):	12,30	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6	
Zuccheri semplici (g):	13,70	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g): 12,23	
ACGS (g):	1,28	ACGPI (g):	0,87	Colesterolo (mg): 87,50	
ACGMI/ACGPI:	6,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 43,45	
Ferro (mg):	1,07	Iodio (µg):	6,25		

celiac free

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pasta aglutinata in bianco

- Pasta aglutinata g 90 325

Pomodori

g 150 29

Pesche

g 100 29

Olio extra vergine di oliva

5 cucchiaini 180

Vitello magro

g 60 64

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 22 (14%)	Glucidi g 82 (52%)	Lipidi g 23 (34%)	kcal 626	
Proteine animali (g):	12,42	Proteine vegetali (g):	9,47	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	10,90	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g):	3,85
ACGS (g):	3,85	ACGPI (g):	2,47	Colesterolo (mg):	42,60
ACGMI/ACGPI:	6,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	35,00
Ferro (mg):	3,18	Iodio (µg):	6,10		

celiac free

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Prugne g 100 39

Lenticchie secche g 30 91

Zucchine g 150 18

Pasta aglutinata con il pomodoro

- Pasta aglutinata g 90 325

- Salsa di pomodoro g 60 13

Olio extra vergine di oliva 5 cucchiaini 180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 17 (10%)	Glucidi g 99 (60%)	Lipidi g 22 (30%)	kcal 664	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	17,00	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	11,39	Zuccheri composti (g):	13,59	Fibra (g): 7,98	
ACGS (g):	3,24	ACGPI (g):	2,59	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 70,60	
Ferro (mg):	4,35	Iodio (µg):	3,78		

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 110	237
Patate	g 200	156

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (15%)	Glucidi g 88 (50%)	Lipidi g 27 (35%)	kcal 695	
Proteine animali (g):	15,76	Proteine vegetali (g):	9,59	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,6	
Zuccheri semplici (g):	8,00	Zuccheri composti (g):	30,00	Fibra (g): 10,64	
ACGS (g):	5,47	ACGPI (g):	1,69	Colesterolo (mg): 47,20	
ACGMI/ACGPI:	7,3	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 140,15	
Ferro (mg):	3,25	Iodio (µg):	14,82		

celiac free

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Pasta aglutinata in bianco

- Pasta aglutinata g 90 325

Salmone fresco

g 40 74

Fagiolini

g 150 28

Olio extra vergine di oliva

4 cucchiaini 144

Nespole

g 120 36

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (12%)	Glucidi g 82 (54%)	Lipidi g 23 (34%)	kcal 607	
Proteine animali (g):	7,36	Proteine vegetali (g):	10,65	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	11,32	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g): 6,87	
ACGS (g):	3,84	ACGPI (g):	3,46	Colesterolo (mg): 14,00	
ACGMI/ACGPI:	4,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 86,10	
Ferro (mg):	2,86	Iodio (µg):	20,80		

celiac free

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pasta aglutinata con il pomodoro

- Pasta aglutinata	g	90	325
- Salsa di pomodoro	g	60	13

Ceci secchi g 30 98

Bieta g 150 26

Pesche g 100 29

Olio extra vergine di oliva 5 cucchiaini 180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 17 (10%)	Glucidi g 97 (58%)	Lipidi g 24 (32%)	kcal 670	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	16,76	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	7,21	Zuccheri composti (g):	11,79	Fibra (g): 8,02	
ACGS (g):	3,43	ACGPI (g):	3,50	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 160,10	
Ferro (mg):	4,82	Iodio (µg):	1,30		

celiac free

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pasta aglutinata con il pomodoro

- Pasta aglutinata	g	90	325
- Salsa di pomodoro	g	60	13

Petto di pollo g 60 59

Prugne g 100 39

Misto di verdure crude g 150 23

Olio extra vergine di oliva 5 cucchiaini 180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 24 (15%)	Glucidi g 85 (53%)	Lipidi g 23 (32%)	kcal 638	
Proteine animali (g):	13,98	Proteine vegetali (g):	9,74	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,4	
Zuccheri semplici (g):	8,90	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g): 4,77	
ACGS (g):	3,42	ACGPI (g):	2,71	Colesterolo (mg): 36,00	
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 60,85	
Ferro (mg):	2,29	Iodio (µg):	7,27		

celiac free

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

.....
riso con lo zafferano

- Riso g 90 319
- Zafferano g 8 29
.....

.....
Uovo di gallina n° 1 77
.....

.....
Pomodori g 150 29
.....

.....
Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini 144
.....

.....
Mele g 100 57
.....

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 17 (10%)	Glucidi g 96 (59%)	Lipidi g 22 (31%)	kcal 654	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	9,21	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	18,73	Zuccheri composti (g):	65,93	Fibra (g): 5,24	
ACGS (g):	4,48	ACGPI (g):	2,42	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 97,48	
Ferro (mg):	4,31	Iodio (µg):	21,52		

celiac free

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta aglutinata con verdure</i>		
- Pasta aglutinata	g 90	325
- Misto di verdure cotte	g 90	21
Manzo magro	g 60	71
Fagiolini	g 150	28
Banane	g 100	88
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (15%)	Glucidi g 98 (58%)	Lipidi g 20 (27%)	kcal 677	
Proteine animali (g):	12,81	Proteine vegetali (g):	12,90	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,0
Zuccheri semplici (g):	16,40	Zuccheri composti (g):	2,40	Fibra (g):	7,77
ACGS (g):	3,44	ACGPI (g):	2,59	Colesterolo (mg):	37,65
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	123,10
Ferro (mg):	4,92	Iodio (µg):	13,76		

celiac free

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Pasta aglutinata in bianco

- Pasta aglutinata g 90 325

Palombo

g 80 64

Bieta

g 150 26

Melone estivo

g 100 35

Olio extra vergine di oliva

5 cucchiaini 180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (14%)	Glucidi g 83 (53%)	Lipidi g 23 (33%)	kcal 629	
Proteine animali (g):	12,80	Proteine vegetali (g):	9,77	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,3
Zuccheri semplici (g):	8,44	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g):	2,50
ACGS (g):	3,44	ACGPI (g):	2,65	Colesterolo (mg):	56,00
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	147,90
Ferro (mg):	3,48	Iodio (µg):	26,30		

celiac free

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Riso in bianco

- Riso g 90 319

Pomodori

g 150 29

Cocomero o anguria

g 200 34

Olio extra vergine di oliva

5 cucchiaini 180

Petto di pollo

g 60 59

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (15%)	Glucidi g 85 (54%)	Lipidi g 21 (31%)	kcal 621	
Proteine animali (g):	13,98	Proteine vegetali (g):	8,80	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,6	
Zuccheri semplici (g):	12,43	Zuccheri composti (g):	65,93	Fibra (g): 3,33	
ACGS (g):	3,17	ACGPI (g):	1,91	Colesterolo (mg): 36,00	
ACGMI/ACGPI:	7,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 69,20	
Ferro (mg):	2,97	Iodio (µg):	10,42		

celiac free

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pasta aglutinata con le zucchine

- Pasta aglutinata	g	90	325
- Zucchine	g	90	11

Uovo di gallina n° 1 77

Piselli freschi g 150 76

Mele g 100 57

Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini 144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (14%)	Glucidi g 95 (56%)	Lipidi g 23 (30%)	kcal 689	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	16,74	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	20,87	Zuccheri composti (g):	3,54	Fibra (g): 12,53	
ACGS (g):	4,64	ACGPI (g):	3,06	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 125,80	
Ferro (mg):	5,07	Iodio (µg):	19,99		

celiac free

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Manzo magro g 60 71

Insalata mista con ravanelli

- Insalata mista g 150 23

- Ravanelli g 65 7

Mele g 100 57

Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini 144

Pasta aglutinata con il pomodoro

- Pasta aglutinata g 90 325

- Salsa di pomodoro g 60 13

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (14%)	Glucidi g 91 (57%)	Lipidi g 21 (29%)	kcal 640	
Proteine animali (g):	12,81	Proteine vegetali (g):	10,06	Pr. animali / Pr. vegetali: 1,3	
Zuccheri semplici (g):	14,87	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g): 6,12	
ACGS (g):	3,44	ACGPI (g):	2,77	Colesterolo (mg): 37,65	
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 80,20	
Ferro (mg):	3,58	Iodio (µg):	8,41		

celiac free

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento

Quantità

kcal

Pranzo

Pasta aglutinata con verdure

- Pasta aglutinata	g	90	325
- Misto di verdure cotte	g	90	21

Ricotta di pecora	g	50	79
-------------------	---	----	----

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

Pesche	g	100	29
--------	---	-----	----

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

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 16 (10%)	Glucidi g 87 (56%)	Lipidi g 24 (34%)	kcal 623	
Proteine animali (g):	4,75	Proteine vegetali (g):	11,30	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	8,20	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g): 5,02	
ACGS (g):	6,28	ACGPI (g):	2,45	Colesterolo (mg): 21,00	
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 252,70	
Ferro (mg):	3,86	Iodio (µg):	5,37		

celiac free

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
Platessa	g 80	60
Spinaci	g 150	42
Melone estivo	g 100	35
Olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	180
<i>Pasta aglutinata in bianco</i>		
- Pasta aglutinata	g 90	325

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (16%)	Glucidi g 83 (52%)	Lipidi g 23 (32%)	kcal 641	
Proteine animali (g):	13,68	Proteine vegetali (g):	12,47	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	8,00	Zuccheri composti (g):	3,45	Fibra (g):	3,48
ACGS (g):	3,34	ACGPI (g):	2,81	Colesterolo (mg):	40,00
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	203,35
Ferro (mg):	6,25	Iodio (µg):	47,50		

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 • Mozzarella • Olio extra vergine di oliva • Melone estivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata di riso Veg • Uovo di gallina • Spinaci • Olio extra vergine di oliva • Albicocche 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con verdure • Lenticchie secche • Zucchine • Olio extra vergine di oliva • Fragole 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta in bianco • Hamburger vegetale • Misto di verdure crude • Fragole • Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Misto di verdure crude • Olio extra vergine di oliva • Pizza Margherita al piatto • 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 pecora • Bieta • Pesche • Lasagna Vegetariana 	<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 90	335
- Zucchine	g 90	11
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Insalata mista	g 150	23
Mozzarella	g 50	127
Cocomero o anguria	g 200	34

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 23 (14%)	Glucidi g 84 (53%)	Lipidi g 24 (33%)	kcal 638	
Proteine animali (g):	9,35	Proteine vegetali (g):	13,28	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,7	
Zuccheri semplici (g):	12,70	Zuccheri composti (g):	61,38	Fibra (g): 6,64	
ACGS (g):	8,00	ACGPI (g):	2,21	Colesterolo (mg): 23,00	
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,6	Calcio (mg): 264,15	
Ferro (mg):	3,08	Iodio (µg):	15,43		

vegetarian

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Riso in bianco</i>		
- Riso	g 90	319
Pomodori	g 150	29
Mozzarella	g 50	127
Olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	180
Melone estivo	g 100	35

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
	g 18 (11%)	g 85 (49%)	g 31 (40%)	689	
Proteine animali (g):	9,35	Proteine vegetali (g):	8,80	Pr. animali / Pr. vegetali:	1,1
Zuccheri semplici (g):	12,78	Zuccheri composti (g):	65,93	Fibra (g):	3,63
ACGS (g):	9,00	ACGPI (g):	2,19	Colesterolo (mg):	23,00
ACGMI/ACGPI:	8,1	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	246,80
Ferro (mg):	2,73	Iodio (µg):	11,55		

vegetarian

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Insalata di riso Veg</i>		
- Riso	g 70	248
- 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
Uovo di gallina	n° 1	77
Spinaci	g 150	42
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Albicocche	g 100	30

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 24 (15%)	Glucidi g 72 (45%)	Lipidi g 28 (40%)	kcal 638	
Proteine animali (g):	10,25	Proteine vegetali (g):	13,38	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,8	
Zuccheri semplici (g):	10,98	Zuccheri composti (g):	54,73	Fibra (g): 6,58	
ACGS (g):	6,72	ACGPI (g):	3,78	Colesterolo (mg): 229,50	
ACGMI/ACGPI:	4,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 289,60	
Ferro (mg):	7,72	Iodio (µg):	21,92		

vegetarian

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con verdure</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Misto di verdure cotte	g 90	21
Lenticchie secche	g 30	91
Zucchine	g 150	18
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
Fragole	g 100	28

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 21 (13%)	Glucidi g 97 (61%)	Lipidi g 18 (26%)	kcal 637	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	21,00	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	11,57	Zuccheri composti (g):	74,88	Fibra (g): 11,59	
ACGS (g):	2,63	ACGPI (g):	2,29	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	5,2	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 161,00	
Ferro (mg):	6,18	Iodio (µg):	7,56		

vegetarian

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
Hamburger vegetale	g 80	134
Misto di verdure crude	g 100	16
Fragole	g 100	28
Olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 24 (14%)	Glucidi g 85 (49%)	Lipidi g 28 (37%)	kcal 693	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	24,39	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	9,08	Zuccheri composti (g):	61,29	Fibra (g):	9,77
ACGS (g):	5,06	ACGPI (g):	4,60	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	3,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	187,90
Ferro (mg):	4,53	Iodio (µg):	5,61		

vegetarian

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
Misto di verdure crude	g 150	23
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	72
Pizza Margherita al piatto	g 200	569
Mele	g 100	57

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 13 (7%)	g 123 (68%)	g 20 (25%)	721	
Proteine animali (g):	4,40	Proteine vegetali (g):	8,60	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,5	
Zuccheri semplici (g):	39,50	Zuccheri composti (g):	72,80	Fibra (g): 12,33	
ACGS (g):	5,26	ACGPI (g):	1,99	Colesterolo (mg): 22,00	
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 67,45	
Ferro (mg):	2,27	Iodio (µg):	6,25		

vegetarian

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
Pomodori	g 150	29
Pesche	g 100	29
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 20 (12%)	Glucidi g 82 (51%)	Lipidi g 27 (37%)	kcal 649	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	12,26	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,6	
Zuccheri semplici (g):	14,68	Zuccheri composti (g):	61,29	Fibra (g): 6,28	
ACGS (g):	5,04	ACGPI (g):	3,05	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 71,60	
Ferro (mg):	3,13	Iodio (µg):	20,53		

vegetarian

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
Prugne	g 100	39
Lenticchie secche	g 30	91
Zucchine	g 150	18
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Salsa di pomodoro	g 60	13
Olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	180

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 20 (12%)	g 99 (59%)	g 22 (29%)		675
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	19,79	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	15,17	Zuccheri composti (g):	74,88	Fibra (g):	10,41
ACGS (g):	3,21	ACGPI (g):	2,48	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	86,80
Ferro (mg):	4,77	Iodio (µg):	5,49		

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	3 cucchiaini	108
Cocomero o anguria	g 200	34
Pane bianco	g 80	233
Patate	g 200	156

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (16%)	Glucidi g 103 (57%)	Lipidi g 22 (27%)	kcal 721	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	28,73	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	9,60	Zuccheri composti (g):	74,72	Fibra (g): 14,07	
ACGS (g):	4,64	ACGPI (g):	4,21	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	2,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 220,05	
Ferro (mg):	5,34	Iodio (µg):	20,30		

vegetarian

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Farro con verdure</i>		
- Farro	g 90	316
- Misto di verdure cotte	g 90	21
Ceci secchi	g 40	131
Fagiolini	g 150	28
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
Nespole	g 120	36

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (16%)	Glucidi g 93 (55%)	Lipidi g 22 (29%)	kcal 676	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	27,11	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	14,83	Zuccheri composti (g):	68,37	Fibra (g): 20,05	
ACGS (g):	3,15	ACGPI (g):	4,13	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	3,1	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 224,80	
Ferro (mg):	5,87	Iodio (µg):	8,67		

vegetarian

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Salsa di pomodoro	g 60	13
Ceci secchi	g 30	98
Bieta	g 150	26
Pesche	g 100	29
Olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 20 (11%)	Glucidi g 97 (58%)	Lipidi g 24 (31%)	kcal 681	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	19,55	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	10,99	Zuccheri composti (g):	73,08	Fibra (g): 10,45	
ACGS (g):	3,41	ACGPI (g):	3,39	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 176,30	
Ferro (mg):	5,24	Iodio (µg):	3,01		

vegetarian

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Salsa di pomodoro	g 60	13
Hamburger vegetale		
	g 100	167
Prugne		
	g 100	39
Misto di verdure crude		
	g 150	23
Olio extra vergine di oliva		
	3 cucchiaini	108

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 28 (17%)	g 93 (54%)	g 22 (29%)	685	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	28,38	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	12,68	Zuccheri composti (g):	61,29	Fibra (g):	12,10
ACGS (g):	4,44	ACGPI (g):	4,56	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	2,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	210,65
Ferro (mg):	4,76	Iodio (µg):	7,06		

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	4 cucchiaini	144
Mele	g 100	57
<i>riso con lo zafferano</i>		
- Riso	g 90	319
- Zafferano	g 8	29

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 17 (10%)	Glucidi g 96 (59%)	Lipidi g 22 (31%)	kcal 654	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	9,21	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,8
Zuccheri semplici (g):	18,73	Zuccheri composti (g):	65,93	Fibra (g):	5,24
ACGS (g):	4,48	ACGPI (g):	2,42	Colesterolo (mg):	222,60
ACGMI/ACGPI:	5,5	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	97,48
Ferro (mg):	4,31	Iodio (µg):	21,52		

vegetarian

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Farro con verdure</i>		
- Farro	g 90	316
- Misto di verdure cotte	g 90	21
Ricotta di pecora	g 100	158
Fagiolini	g 150	28
Banane	g 100	88
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	72

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (17%)	Glucidi g 92 (54%)	Lipidi g 22 (29%)	kcal 683	
Proteine animali (g):	9,50	Proteine vegetali (g):	19,47	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,5	
Zuccheri semplici (g):	23,03	Zuccheri composti (g):	55,05	Fibra (g): 13,89	
ACGS (g):	9,06	ACGPI (g):	2,66	Colesterolo (mg): 42,00	
ACGMI/ACGPI:	3,3	ACGS/ACGI:	0,8	Calcio (mg): 321,80	
Ferro (mg):	4,03	Iodio (µg):	15,57		

vegetarian

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con il pesto</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Basilico	g 10	4
- Parmigiano grattugiato	g 15	58
- Pecorino grattugiato	g 5	20
- Pinoli	g 5	34
- Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	72
Hamburger vegetale		
	g 100	167
Bieta		
	g 150	26
Melone estivo		
	g 100	35

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 37 (20%)	g 91 (48%)	g 26 (32%)	750	
Proteine animali (g):	6,32	Proteine vegetali (g):	30,27	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,2	
Zuccheri semplici (g):	11,40	Zuccheri composti (g):	61,30	Fibra (g): 10,42	
ACGS (g):	7,92	ACGPI (g):	5,88	Colesterolo (mg): 18,15	
ACGMI/ACGPI:	2,0	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg): 506,50	
Ferro (mg):	6,27	Iodio (µg):	6,80		

vegetarian

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Riso in bianco</i>		
- Riso	g 90	319
Pomodori	g 150	29
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 21 (12%)	g 98 (56%)	g 25 (32%)	702	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	20,88	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	12,43	Zuccheri composti (g):	65,93	Fibra (g): 5,73	
ACGS (g):	7,62	ACGPI (g):	2,51	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg): 116,40	
Ferro (mg):	7,41	Iodio (µg):	8,50		

vegetarian

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con le zucchine</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Zucchine	g 90	11
<i>Uovo di gallina</i>		
	n° 1	77
<i>Piselli freschi</i>		
	g 150	76
<i>Mele</i>		
	g 100	57
<i>Olio extra vergine di oliva</i>		
	4 cucchiaini	144

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 27 (15%)	Glucidi g 96 (55%)	Lipidi g 23 (30%)	kcal 699	
Proteine animali (g):	7,44	Proteine vegetali (g):	19,53	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,4	
Zuccheri semplici (g):	24,65	Zuccheri composti (g):	64,83	Fibra (g): 14,96	
ACGS (g):	4,61	ACGPI (g):	2,95	Colesterolo (mg): 222,60	
ACGMI/ACGPI:	4,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 142,00	
Ferro (mg):	5,49	Iodio (µg):	21,70		

vegetarian

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
Hamburger vegetale	g 100	167
Mele	g 100	57
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Salsa di pomodoro	g 60	13

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 27 (15%)	g 94 (53%)	g 26 (32%)	716	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	26,68	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	17,48	Zuccheri composti (g):	61,29	0,0	
ACGS (g):	4,92	ACGPI (g):	4,63	9,87	
ACGMI/ACGPI:	3,2	ACGS/ACGI:	0,3	0,00	
Ferro (mg):	4,12	Iodio (µg):	3,61	168,20	

vegetarian

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
Ricotta di pecora	g 50	79
Bieta	g 150	26
Pesche	g 100	29
<i>Lasagna Vegetariana</i>		
- 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

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 28 (17%)	g 63 (37%)	g 35 (46%)		679
Proteine animali (g):	19,67	Proteine vegetali (g):	8,67	Pr. animali / Pr. vegetali:	2,3
Zuccheri semplici (g):	12,51	Zuccheri composti (g):	34,55	Fibra (g):	9,91
ACGS (g):	20,74	ACGPI (g):	1,82	Colesterolo (mg):	135,15
ACGMI/ACGPI:	4,9	ACGS/ACGI:	1,9	Calcio (mg):	558,60
Ferro (mg):	4,31	Iodio (µg):	17,03		

vegetarian

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta in bianco</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
Hamburger vegetale	g 100	167
Spinaci	g 150	42
Melone estivo	g 100	35
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 31 (18%)	Glucidi g 91 (53%)	Lipidi g 22 (29%)	kcal 687	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	31,11	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	11,78	Zuccheri composti (g):	64,74	Fibra (g):	10,81
ACGS (g):	4,43	ACGPI (g):	4,50	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	2,7	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	307,55
Ferro (mg):	8,34	Iodio (µg):	5,21		

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 • Lenticchie secche • Zucchine • Olio extra vergine di oliva • Fragole 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con verdure • Hamburger vegetale • Misto di verdure crude • Fragole • Olio extra vergine di oliva
SETTIMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Misto di verdure crude • Olio extra vergine di oliva • Pizza Marinara al piatto • Mele 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta in bianco • Pomodori • Pesche • Olio extra vergine di oliva • Hamburger vegetale 	<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 • riso con lo zafferano 	<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
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 90	335
- Zucchine	g 90	11
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
Insalata mista	g 150	23
Tofu fresco	g 80	66
Cocomero o anguria	g 200	34

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 20 (13%)	Glucidi g 85 (55%)	Lipidi g 22 (32%)	kcal 614	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	19,74	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	12,35	Zuccheri composti (g):	61,38	Fibra (g):	6,88
ACGS (g):	3,20	ACGPI (g):	4,32	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	3,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	369,15
Ferro (mg):	7,18	Iodio (µg):	11,88		

Vegan

Piano alimentare - Martedì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Riso in bianco</i>		
- Riso	g 90	319
Pomodori	g 150	29
Polpette vegetali	g 80	212
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108
Melone estivo	g 100	35

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 21 (12%)	Glucidi g 98 (56%)	Lipidi g 25 (32%)	kcal 702	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	20,88	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	12,43	Zuccheri composti (g):	65,93	Fibra (g):	6,03
ACGS (g):	7,67	ACGPI (g):	2,52	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	5,6	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg):	121,40
Ferro (mg):	7,31	Iodio (µg):	6,80		

Vegan

Piano alimentare - Mercoledì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Insalata di riso Veg</i>		
- Riso	g 70	248
- 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 150	42
Olio extra vergine di oliva		
	1 cucchiaino	36
Albicocche		
	g 100	30

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal	
Apporti assegnati:	g 32 (20%)	g 80 (48%)	g 23 (32%)	657	
Proteine animali (g):	2,81	Proteine vegetali (g):	29,23	Pr. animali / Pr. vegetali:	
Zuccheri semplici (g):	10,98	Zuccheri composti (g):	54,73	Fibra (g):	
ACGS (g):	6,01	ACGPI (g):	5,07	Colesterolo (mg):	
ACGMI/ACGPI:	2,3	ACGS/ACGI:	0,4	Calcio (mg):	
Ferro (mg):	9,21	Iodio (µg):	7,10	396,80	

Vegan

Piano alimentare - Giovedì - 1° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pasta in bianco

- Pasta di semola g 90 335

Lenticchie secche g 30 91

Zucchine g 150 18

Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini 144

Fragole g 100 28

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 19 (13%)	Glucidi g 94 (61%)	Lipidi g 18 (26%)	kcal 616	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	19,47	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	11,57	Zuccheri composti (g):	74,88	Fibra (g):	9,97
ACGS (g):	2,60	ACGPI (g):	2,22	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	5,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	103,40
Ferro (mg):	5,24	Iodio (µg):	5,49		

Vegan

Piano alimentare - Venerdì - 1° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con verdure</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Misto di verdure cotte	g 90	21
Hamburger vegetale	g 100	167
Misto di verdure crude	g 300	47
Fragole	g 100	28
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 31 (18%)	Glucidi g 94 (53%)	Lipidi g 23 (29%)	kcal 706	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	31,09	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	9,08	Zuccheri composti (g):	61,29	Fibra (g): 16,01	
ACGS (g):	4,54	ACGPI (g):	4,92	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	2,4	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 321,30	
Ferro (mg):	6,93	Iodio (µg):	13,48		

Vegan

Piano alimentare - Lunedì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
Misto di verdure crude	g 150	23
Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	72
Pizza Marinara al piatto	g 220	557
Mele	g 100	57

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 17 (10%)	Glucidi g 108 (61%)	Lipidi g 23 (29%)	kcal 710	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	17,42	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	13,70	Zuccheri composti (g):	0,00	Fibra (g): 10,67	
ACGS (g):	2,77	ACGPI (g):	2,19	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	5,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 91,85	
Ferro (mg):	4,37	Iodio (µg):	6,25		

Vegan

Piano alimentare - Martedì - 2° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pasta in bianco

- Pasta di semola g 90 335

Pomodori g 150 29

Pesche g 100 29

Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini 108

Hamburger vegetale g 100 167

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (17%)	Glucidi g 90 (54%)	Lipidi g 22 (29%)	kcal 667	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	28,11	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	14,68	Zuccheri composti (g):	61,29	Fibra (g): 11,18	
ACGS (g):	4,34	ACGPI (g):	4,34	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	2,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 178,80	
Ferro (mg):	4,62	Iodio (µg):	5,71		

Vegan

Piano alimentare - Mercoledì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
Prugne	g 100	39
Lenticchie secche	g 30	91
Zucchine	g 150	18
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Salsa di pomodoro	g 60	13
Olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	180

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 20 (12%)	Glucidi g 99 (59%)	Lipidi g 22 (29%)	kcal 675	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	19,79	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	15,17	Zuccheri composti (g):	74,88	Fibra (g): 10,41	
ACGS (g):	3,21	ACGPI (g):	2,48	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	6,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 86,80	
Ferro (mg):	4,77	Iodio (µg):	5,49		

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 80	233
Patate	g 200	156

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 29 (16%)	Glucidi g 103 (57%)	Lipidi g 22 (27%)	kcal 721	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	28,73	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	9,60	Zuccheri composti (g):	74,72	Fibra (g): 14,07	
ACGS (g):	4,64	ACGPI (g):	4,21	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	2,8	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 220,05	
Ferro (mg):	5,34	Iodio (µg):	20,30		

Vegan

Piano alimentare - Venerdì - 2° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Farro con verdure</i>		
- Farro	g 90	316
- Misto di verdure cotte	g 90	21
Ceci secchi	g 30	98
Fagiolini	g 150	28
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
Nespole	g 120	36

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 25 (16%)	Glucidi g 89 (55%)	Lipidi g 21 (29%)	kcal 643	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	25,02	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	14,46	Zuccheri composti (g):	64,44	Fibra (g): 18,69	
ACGS (g):	3,07	ACGPI (g):	3,79	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	3,3	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 210,60	
Ferro (mg):	5,23	Iodio (µg):	8,67		

Vegan

Piano alimentare - Lunedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Salsa di pomodoro	g 60	13
Ceci secchi	g 30	98
Bieta	g 150	26
Pesche	g 100	29
Olio extra vergine di oliva	5 cucchiaini	180

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 20 (11%)	Glucidi g 97 (58%)	Lipidi g 24 (31%)	kcal 681	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	19,55	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	10,99	Zuccheri composti (g):	73,08	Fibra (g): 10,45	
ACGS (g):	3,41	ACGPI (g):	3,39	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	4,5	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 176,30	
Ferro (mg):	5,24	Iodio (µg):	3,01		

Vegan

Piano alimentare - Martedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Salsa di pomodoro	g 60	13
Hamburger vegetale	g 100	167
Prugne	g 100	39
Misto di verdure crude	g 150	23
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 28 (17%)	Glucidi g 93 (54%)	Lipidi g 22 (29%)	kcal 685	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	28,38	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	12,68	Zuccheri composti (g):	61,29	Fibra (g): 12,10	
ACGS (g):	4,44	ACGPI (g):	4,56	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	2,6	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 210,65	
Ferro (mg):	4,76	Iodio (µg):	7,06		

Vegan

Piano alimentare - Mercoledì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
Fagioli secchi	g 40	119
Pomodori	g 150	29
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
Mele	g 100	57
<i>riso con lo zafferano</i>		
- Riso	g 90	319
- Zafferano	g 8	29

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 18 (10%)	Glucidi g 116 (67%)	Lipidi g 18 (23%)	kcal 697	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	18,17	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	20,05	Zuccheri composti (g):	82,17	Fibra (g): 12,24	
ACGS (g):	2,74	ACGPI (g):	2,05	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	5,8	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 117,88	
Ferro (mg):	6,85	Iodio (µg):	7,50		

Vegan

Piano alimentare - Giovedì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Farro con verdure</i>		
- Farro	g 90	316
- Misto di verdure cotte	g 90	21
Tofu fresco		
	g 80	66
Fagiolini		
	g 150	28
Banane		
	g 100	88
Olio extra vergine di oliva		
	4 cucchiaini	144

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
	Proteidi	Glucidi	Lipidi		kcal
Apporti assegnati:	g 26 (16%)	g 89 (53%)	g 23 (31%)		663
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	25,93	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	18,83	Zuccheri composti (g):	55,05	Fibra (g):	14,13
ACGS (g):	3,41	ACGPI (g):	4,74	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	2,7	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg):	435,80
Ferro (mg):	8,04	Iodio (µg):	12,77		

Vegan

Piano alimentare - Venerdì - 3° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con il pesto</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Basilico	g 10	4
- Parmigiano grattugiato	g 15	58
- Pecorino grattugiato	g 5	20
- Pinoli	g 5	34
- Olio extra vergine di oliva	2 cucchiaini	72
<hr/>		
Hamburger vegetale	g 80	134
<hr/>		
Bieta	g 150	26
<hr/>		
Melone estivo	g 100	35

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 33 (19%)	Glucidi g 90 (50%)	Lipidi g 25 (31%)	kcal 717	
Proteine animali (g):	6,32	Proteine vegetali (g):	27,10	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,2	
Zuccheri semplici (g):	11,40	Zuccheri composti (g):	61,30	Fibra (g): 9,44	
ACGS (g):	7,45	ACGPI (g):	5,35	Colesterolo (mg): 18,15	
ACGMI/ACGPI:	2,1	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg): 479,30	
Ferro (mg):	5,79	Iodio (µg):	6,80		

Vegan

Piano alimentare - Lunedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Riso in bianco</i>		
- Riso	g 90	319
Pomodori	g 150	29
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					
Apporti assegnati:	Proteidi g 21 (12%)	Glucidi g 98 (56%)	Lipidi g 25 (32%)	kcal 702	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	20,88	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	12,43	Zuccheri composti (g):	65,93	Fibra (g): 5,73	
ACGS (g):	7,62	ACGPI (g):	2,51	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	5,7	ACGS/ACGI:	0,5	Calcio (mg): 116,40	
Ferro (mg):	7,41	Iodio (µg):	8,50		

Vegan

Piano alimentare - Martedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con le zucchine</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Zucchine	g 90	11
Lenticchie secche	g 30	91
Piselli freschi	g 150	76
Mele	g 100	57
Olio extra vergine di oliva	3 cucchiaini	108

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Protidi g 26 (16%)	Glucidi g 111 (65%)	Lipidi g 14 (19%)	kcal 678	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	26,34	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	25,19	Zuccheri composti (g):	78,27	Fibra (g): 19,10	
ACGS (g):	2,17	ACGPI (g):	2,03	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	4,4	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 130,30	
Ferro (mg):	6,98	Iodio (µg):	6,88		

Vegan

Piano alimentare - Mercoledì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
Hamburger vegetale	g 100	167
Mele	g 100	57
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144
<i>Pasta con il pomodoro</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Salsa di pomodoro	g 60	13

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 27 (15%)	Glucidi g 94 (53%)	Lipidi g 26 (32%)	kcal 716	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	26,68	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	17,48	Zuccheri composti (g):	61,29	Fibra (g): 9,87	
ACGS (g):	4,92	ACGPI (g):	4,63	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	3,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg): 168,20	
Ferro (mg):	4,12	Iodio (µg):	3,61		

Vegan

Piano alimentare - Giovedì - 4° settimana

Alimento	Quantità	kcal
Pranzo		
<i>Pasta con verdure</i>		
- Pasta di semola	g 90	335
- Misto di verdure cotte	g 90	21
Fagioli secchi	g 40	119
Bieta	g 150	26
Pesche	g 100	29
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	144

Elaborato da: **Giorgia Lucherini**

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 23 (14%)	Glucidi g 104 (61%)	Lipidi g 18 (25%)	kcal 674	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	23,05	Pr. animali / Pr. vegetali: 0,0	
Zuccheri semplici (g):	11,20	Zuccheri composti (g):	77,53	Fibra (g): 14,45	
ACGS (g):	2,73	ACGPI (g):	2,38	Colesterolo (mg): 0,00	
ACGMI/ACGPI:	5,0	ACGS/ACGI:	0,2	Calcio (mg): 235,10	
Ferro (mg):	7,57	Iodio (µg):	5,88		

Vegan

Piano alimentare - Venerdì - 4° settimana

Alimento Quantità kcal

Pranzo

Pasta in bianco

- Pasta di semola g 90 335

Hamburger vegetale

g 100 167

Spinaci

g 150 42

Melone estivo

g 100 35

Olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini 72

Elaborato da: Giorgia Lucherini

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI					
Apporti assegnati:	Proteidi g 31 (19%)	Glucidi g 91 (56%)	Lipidi g 18 (25%)	kcal 651	
Proteine animali (g):	0,00	Proteine vegetali (g):	31,11	Pr. animali / Pr. vegetali:	0,0
Zuccheri semplici (g):	11,78	Zuccheri composti (g):	64,74	Fibra (g):	10,81
ACGS (g):	3,85	ACGPI (g):	4,20	Colesterolo (mg):	0,00
ACGMI/ACGPI:	2,2	ACGS/ACGI:	0,3	Calcio (mg):	307,55
Ferro (mg):	8,34	Iodio (µg):	5,21		