

## Menù 1750 kcal

### Valori nutrizionali

Proteine .....	18%
Grassi .....	28%
Carboidrati .....	54%
Fibra .....	34 g
Sodio .....	324 mg

**KCAL TOTALI 1750**



#### Colazione

Latte .....	125 ml
Biscotti/Cereali .....	30 g

#### Spuntino

Frutta .....	150 g
--------------	-------

#### Pranzo

Pasta/riso/cereali .....	80 g
con verdura e ortaggi .....	50 g
Contorno di verdura e ortaggi ..	200 g
Frutta .....	150 g

#### Merenda

Yogurt .....	125 g
--------------	-------

#### Cena

Pesce .....	150 g
Contorno di verdura e ortaggi	200 g
Frutta .....	150 g
Pane .....	100 g

#### Condimento

Olio di oliva .....	40 g
---------------------	------

## Menù 2069 kcal

### Valori nutrizionali

Proteine .....	16%
Grassi .....	33%
Carboidrati .....	51%
Fibra .....	18 g
Sodio .....	268 mg

**KCAL TOTALI 2069**



#### Colazione

Latte/Yogurt .....	125 ml
Biscotti/Cereali .....	30 g

#### Spuntino

Yogurt .....	125 g
--------------	-------

#### Pranzo

Carne bianca .....	200 g
Contorno di verdura e ortaggi ..	150 g
Frutta .....	150 g
Pane .....	100 g

#### Merenda

Frutta .....	150 g
--------------	-------

#### Cena

Pizza .....	250 g
Frutta .....	150 g

#### Condimento

Olio d'oliva .....	40 g
--------------------	------

## Polpette di fagioli al sugo

### Ingredienti

#### Quantità per 4 persone

- ✓ 250 g di fagioli borlotti cotti
- ✓ 600 ml di passata di pomodoro
- ✓ sale q.b.
- ✓ 100 g di formaggio spalmabile
- ✓ 2-3 cucchiaini di pangrattato
- ✓ olio di oliva quanto basta
- ✓ q.b. cipolla e carota per soffritto



**Tempo di preparazione:**  
30 minuti



**4 persone**



**Livello di difficoltà: facile**

### Procedimento

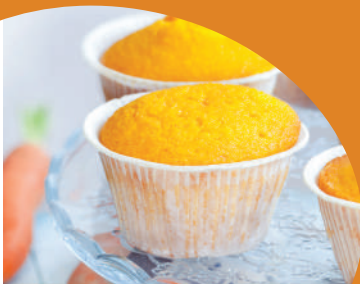
Versate i fagioli nel frullatore con un cucchiaino di olio d'oliva fino a ridurli in purea. Trasferirla in una ciotola e aggiungere il formaggio spalmabile, il sale ed il pangrattato, fino ad ottenere una consistenza che consenta di creare delle polpette. In una padella scaldate un filo d'olio e soffriggere cipolla e carota tritate finemente. Aggiungete la passata di pomodoro e aggiustate di sale, cuocendo a fuoco basso per circa 15 minuti. A questo punto immergete le polpette nel sugo e cuocetele per 8-10 minuti, finché il sugo si sarà ristretto.

## Camille fatte in casa

### Ingredienti

#### Quantità per 5-6 camille

- ✓ 2 carote
- ✓ 70 g di farina di avena
- ✓ 1 uovo grande o 2 piccoli
- ✓ 30 g olio di semi
- ✓ cucchiaino di lievito istantaneo per dolci
- ✓ cucchiaino abbondante di cannella o un quarto di banana in purea
- ✓ q.b. succo d'arancia per condire le carote



**Tempo di preparazione:**  
30 minuti



**5/6 persone**



**Livello di difficoltà: facile**

### Procedimento

Grattugiate le carote e conditele con il succo d'arancia; in una ciotola sbattete uova e olio, poi aggiungete le carote ed infine incorporate la farina, il lievito e la cannella. Se state usando la purea di banana, aggiungetela quando sbattete uova e olio. Trasferite l'impasto negli stampini e cuocete in forno preriscaldato a 180° C per 15 minuti.



[www.infoodpointnutrizione.it](http://www.infoodpointnutrizione.it)



[facebook.com/infoodnutrizione](https://facebook.com/infoodnutrizione)



[infood\\_nutrizione](https://instagram.com/infood_nutrizione)

*Primavera  
da Aprile a Giugno*

*• Verdura •*



Asparagi



Patate



Carote



Cavolfiori



Carciofi



Bietole



Broccoli



Fagiolini



Cavoli



Cicoria



Finocchi



Cipolline



Ravanelli



Insalate



Radicchio



Porri



Spinaci



Rucola

*• Frutta •*



Arance



Pere



Ciliegie



Mandaranci



Fragole



Mele



Kiwi

## Frequenza giornaliera alimenti

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena
<b>Cereali</b> (pasta, riso, pane)					
<b>Latte e derivati</b>					
<b>Verdura e ortaggi</b>					
<b>Frutta</b>					
<b>Bevande</b> (acqua)					

## Frequenza settimanale alimenti

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Cereali</b> (pasta, riso, pane)							
<b>Latte e derivati</b>							
<b>Carne rossa</b> (1 volta a settimana)							
<b>Carne bianca</b> (2-3 volte a settimana)							
<b>Pesce</b> (3-4 volte a settimana)							
<b>Uova</b> (1-2 volte a sett. compreso quelle per cucinare)							
<b>Salumi</b> (1-2 volte a settimana)							
<b>Legumi</b> (3 volte a settimana)							
<b>Verdura e ortaggi</b>							
<b>Frutta</b>							