

# Aurora

## Lunedì

### Colazione

			Quantità
Caffè tostato, macinato	2 cucchiaini	pari a	4 g
Yogurt bianco	1 porzioni	pari a	100 g
• Latte parz. Scremato (160 ml)			
Cereali	1 porzioni	pari a	40 g
• Fiocchi di avena (30 gr)			
• Cornflakes (30 gr)			

### Spuntino mattino o pomeriggio

Frutta fresca 150 g

### Pranzo

			Quantità
Cous cous semola grano duro con Gamberetti surgelati o in vaschetta e Zucchine	5 cucchiai	pari a	70 g 150 g 200 g
Olio di oliva extra vergine	3 cucchiaini	pari a	15 g

### Cena

			Quantità
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Pane comune (fette)	2 fette	pari a	40 g
Uova di gallina (sode)	2 unità	pari a	100 g
Verdura (in media), cruda	1 porzioni	pari a	100 g
Frutta fresca			150 g

## Martedì

### Colazione

			Quantità
Caffè tostato, macinato	2 cucchiaini	pari a	4 g
Latte bovino parzialmente scremato	1 tazze	pari a	200 g
Spremuta di agrumi	1 bicchieri	pari a	100 g

### Spuntino mattino

Gallette di mais			30 g
------------------	--	--	------

### Pranzo

			Quantità
Olio di oliva extra vergine	3 cucchiaini	pari a	15 g
Pasta di semola con	1 porzioni	pari a	80 g
Sugo al pomodoro	2 cucch	pari a	30 g
Formaggio grattugiato	porzioni	pari a	10 g
Verdura (in media), cruda	1 porzioni	pari a	100 g

### Cena

			Quantità
Olio di oliva extra vergine	3 cucchiaini	pari a	15 g
Pesce fresco o surgelato al forno	1 ¼ porzioni	pari a	200 g
Pangrattato	1 porzioni	pari a	50 g
Verdura (in media), cruda	1 porzioni	pari a	100 g
Pane comune (fette)	3 fette	pari a	60 g
Frutta fresca			150 g

## Mercoledì

### Colazione

Caffè tostato, macinato	2 cucchiaini	pari a	4 g
Latte parz screm	1 tazza	pari a	200 g
Fiocchi di avena	1 porzioni	pari a	40 g
Cacao amaro (10 g)			

150 g

### Spuntino mattino

Frutta fresca

### Pranzo

Olio di oliva extra vergine	3 cucchiaini	pari a	15 g
Riso Basmati	8 cucchiai	pari a	80 g
○ <i>Pasta di semola</i>			84 g
Minestrone (verdure e legumi surgelati)	1 piatti	pari a	200 g
Verdura (in media), cruda	1 porzioni	pari a	100 g
Formaggio grattugiato	porzioni	pari a	10 g

### Cena

Olio di oliva extra vergine	3 cucchiaini	pari a	15 g
Pane comune (fette)	3 fette	pari a	60 g
Pollo (petto)	2 porzioni	pari a	200 g
Verdura (in media), cruda	1 porzioni	pari a	100 g
Frutta fresca			150 g

## Giovedì

### Colazione

Quantità

Caffè tostato, macinato	2 cucchiaini	pari a	4 g
Yogurt bianco	1 porzioni	pari a	100 g
Fiocchi di cereali	1 porzioni	pari a	40 g
Frutta fresca			150 g

### Pranzo

Quantità

Olio di oliva extra vergine	3 cucchiaini	pari a	15 g
Pasta di semola con	1 porzioni	pari a	80 g
Melanzane	1 porzioni	pari a	200 g
Fagiolini al vapore	porzioni	pari a	100 g

### Cena

Quantità

Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Vitellone (hamburger)	1 ½ porzioni	pari a	150 g
○ Sgombro in scatola sgocciolato			128 g
Pane comune (fette)	3 fette	pari a	60 g
Verdura (in media), cruda	1 porzioni	pari a	100 g
Frutta fresca			150 g

## Venerdì

### Colazione

Quantità

Caffè tostato, macinato	2 cucchiaini	pari a	4 g
Yogurt bianco	1 porzioni	pari a	100 g
Cereali	1 porzioni	pari a	40 g
• Fiocchi di avena o cornflakes (30 g)			100 g
Spremuta di agrumi			

### Spuntino mattina

Gallette di mais			30 g
------------------	--	--	------

### Pranzo

Quantità

Olio di oliva extra vergine	3 cucchiaini	pari a	15 g
Riso Basmati con	8 cucchiari	pari a	80 g
Piselli surgelati e	½ porzioni	pari a	100 g
Prosciutto cotto magro a cubetti	3 fette	pari a	30 g
Verdura (in media), cruda	1 porzioni	pari a	100 g

### Cena

Quantità

Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Patate lesse o al forno	2 porzioni	pari a	200 g
○ <i>Purea di patate preparata</i>			190 g
Ricotta di vacca	1 unità	pari a	100 g
Peperoni rossi al forno o in padella	1 porzioni	pari a	200 g
○ <i>Bieta al vapore</i>			370 g
Frutta fresca			150 g

## Sabato

### Colazione

			Quantità
Caffè tostato, macinato	2 cucchiaini	pari a	4 g
Latte bovino parzialmente scremato	1 tazze	pari a	200 g
Cornflakes		pari a	40 g

### Spuntino mattino

Spremuta di agrumi			100 gr
--------------------	--	--	--------

### Pranzo

			Quantità
Olio di oliva extra vergine	3 cucchiaini	pari a	15 g
Pollo (petto)	2 porzioni	pari a	200 g
Verdura (in media), cruda	1 porzioni	pari a	100 g
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g

### Cena

			Quantità
Pizza Margherita	1 porzioni	pari a	300 g

## Domenica

### Colazione

			Quantità
Caffè tostato, macinato	2 cucchiaini	pari a	4 g
Yogurt bianco con 1 cucchiaino di marmellata		pari a	100 g

### Spuntino mattino

Gallette di mais			30 g
------------------	--	--	------

### Pranzo

			Quantità
Olio di oliva extra vergine	3 cucchiaini	pari a	15 g
Frutta fresca	1 porzioni	pari a	150 g
Pasta di semola con	1 porzioni	pari a	80 g
Carne tritata (bovino)	1 porzioni	pari a	100 g
Verdura (in media), cruda	1 porzioni	pari a	100 g

### Cena

			Quantità
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Zuppa di ceci (pronta, vellutata o frullare ceci in scatola)	1 piatti	pari a	100 g
Riso Basmati ,	6 cucchiaini	pari a	60 g
Verdura (in media), cruda	porzioni	pari a	100 g
Frutta fresca			150 g