



Nuova
Terra

DIETA PER CELIACI

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Latte parzialmente scremato - 150 g	Frutta - 150 g	Sorgo - 80 g	Yogurt magro - 125 g	Fagioli - 150 g
Fette biscottate gluten-free - 30 g		Verdure miste - 50 g	Mix di semi - 10 g	Tonno al naturale - 80 g
Marmellata - 25 g		Carciofi - 150 g		Insalata mista - 150 g
		Olio di oliva - 10 g		Pane gluten-free - 60 g
		Frutta - 150 g		Olio di oliva - 10 g
				Frutta - 150 g

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL	DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	1402.10		GRASSI POLINSATURI (g)	6.59	4.23
PROTEINE (g)	67.92	19.38	RAPPORTO	0.92	
LIPIDI (g)	41.55	26.67	ACIDO OLEICO (g)	18.70	12.01
CARBOIDRATI (g)	191.83	54.73	ACIDO LINOLEICO (g)	5.77	3.71
ALCOOL (kal)	0.00	0.00	ACIDO ALFA-LINOLENICO (g)	0.75	0.48
FIBRE (g)	37.51	1	EPA+DHA (g)	0.00	
COLESTEROLO (mg)	71.10		TOTALE OMEGA 3 (mg)	0.74	0.48
GRASSI SATURI (g)	7.20	4.62	RAPPORTO OMEGA 6/OMEGA 3	7.91	

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Latte di riso - 150 g	Frutta - 150 g	Risotto - 80 g	Yogurt magro - 125 g	Filetti di orata - 200 g
Biscotti gluten-free - 40 g		Radicchio rosso - 40 g	Mix di semi - 10 g	Zucchine - 150 g
		Parmigiano grattugiato - 10 g		Pane gluten-free - 60 g
		Finocchi - 150 g		Olio di oliva - 10 g
		Olio di oliva - 10 g		Frutta - 150 g
		Frutta - 150 g		

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL	DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	1406.70		GRASSI POLINSATURI (g)	5.31	3.40
PROTEINE (g)	68.61	19.51	RAPPORTO	0.69	
LIPIDI (g)	45.49	29.11	ACIDO OLEICO (g)	18.01	11.52
CARBOIDRATI (g)	190.24	54.10	ACIDO LINOLEICO (g)	4.71	3.01
ALCOOL (kal)	0.00	0.00	ACIDO ALFA-LINOLENICO (g)	0.60	0.38
FIBRE (g)	29.06	2	EPA+DHA (g)	0.00	
COLESTEROLO (mg)	10.40		TOTALE OMEGA 3 (mg)	0.60	0.38
GRASSI SATURI (g)	7.72	4.94	RAPPORTO OMEGA 6/OMEGA 3	7.84	



MERCOLEDÌ

DIETA PER CELIACI

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Latte di soia - 150 g	Yogurt magro - 125 g	Grano saraceno - 80 g	Frutta - 150 g	Mozzarella - 125 g
Fette biscottate gluten-free - 30 g	Mix di semi - 10 g	Verdure miste - 50 g		Fagiolini - 150 g
Marmellata - 25 g		Broccoli - 150 g		Pane gluten-free - 60 g
		Pane integrale - 30 g		Olio di oliva - 10 g
		Olio di oliva - 10 g		Frutta - 150 g
		Frutta - 150 g		

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL	DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	1407.15		GRASSI POLINSATURI (g)	6.17	3.95
PROTEINE (g)	63.19	17.96	RAPPORTO	0.50	
LIPIDI (g)	42.97	27.48	ACIDO OLEICO (g)	20.26	12.96
CARBOIDRATI (g)	190.57	54.17	ACIDO LINOLEICO (g)	5.34	3.41
ALCOOL (kal)	0.00	0.00	ACIDO ALFA-LINOLENICO (g)	0.84	0.53
FIBRE (g)	26.47	3	EPA+DHA (g)	0.00	
COLESTEROLO (mg)	31.58		TOTALE OMEGA 3 (mg)	0.83	0.53
GRASSI SATURI (g)	12.40	7.93	RAPPORTO OMEGA 6/OMEGA 3	6.43	

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Latte parzialmente scremato - 150 g	Frutta - 150 g	Pasta gluten-free - 70 g	Yogurt magro - 125 g	Sogliola - 200 g
Fette biscottate - 30 g		Asparagi - 40 g	Mix di semi - 10 g	Insalata mista - 100 g
Marmellata - 25 g		Parmigiano grattugiato - 10 g		Pane gluten-free - 60 g
		Bietole - 150 g		Olio di oliva - 10 g
		Olio di oliva - 10 g		Frutta - 150 g
		Frutta - 150 g		

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL	DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	1389.70		GRASSI POLINSATURI (g)	7.01	4.54
PROTEINE (g)	71.71	20.64	RAPPORTO	0.81	
LIPIDI (g)	43.37	28.09	ACIDO OLEICO (g)	19.59	12.69
CARBOIDRATI (g)	188.19	54.17	ACIDO LINOLEICO (g)	5.81	3.76
ALCOOL (kal)	0.00	0.00	ACIDO ALFA-LINOLENICO (g)	0.76	0.49
FIBRE (g)	24.95	4	EPA+DHA (g)	0.39	
COLESTEROLO (mg)	110.40		TOTALE OMEGA 3 (mg)	1.15	0.74
GRASSI SATURI (g)	8.67	5.62	RAPPORTO OMEGA 6/OMEGA 3	5.09	

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Latte di soia - 150 g	Frutta - 150 g	Zuppa di legumi - 250 g	Crackers - 25 g	Frittata con porri - n° 2 uova
Biscotti gluten-free - 40 g		Insalata mista - 50 g		Melanzane - 150 g
		Carote - 150 g		Pane gluten-free - 60 g
		Olio di oliva - 10 g		Olio di oliva - 10 g
		Frutta - 150 g		Frutta - 150 g

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL	DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	1384.60		GRASSI POLINSATURI (g)	8.58	5.58
PROTEINE (g)	71.55	20.67	RAPPORTO	0.83	
LIPIDI (g)	51.79	33.66	ACIDO OLEICO (g)	23.28	15.13
CARBOIDRATI (g)	175.80	50.79	ACIDO LINOLEICO (g)	7.46	4.85
ALCOOL (kal)	0.00	0.00	ACIDO ALFA-LINOLENICO (g)	0.95	0.62
FIBRE (g)	26.22	5	EPA+DHA (g)	0.00	
COLESTEROLO (mg)	529.20		TOTALE OMEGA 3 (mg)	0.95	0.62
GRASSI SATURI (g)	10.39	6.76	RAPPORTO OMEGA 6/OMEGA 3	8.03	

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Latte di riso - 150 g	Yogurt magro - 125 g	Quinoa - 80 g	Frutta - 150 g	Pizza gluten-free margherita - n° 1
Fette biscottate gluten-free - 30 g	Mix di semi - 10 g	Verdure miste - 50 g		Frutta - 150 g
Marmellata - 25 g		Bietole - 150 g		
		Olio di oliva - 10 g		
		Frutta - 150 g		

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL	DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	1562.45		GRASSI POLINSATURI (g)	5.10	2.94
PROTEINE (g)	39.61	10.14	RAPPORTO	0.56	
LIPIDI (g)	37.30	21.49	ACIDO OLEICO (g)	17.10	9.85
CARBOIDRATI (g)	269.68	69.04	ACIDO LINOLEICO (g)	4.43	2.55
ALCOOL (kal)	0.00	0.00	ACIDO ALFA-LINOLENICO (g)	0.68	0.39
FIBRE (g)	26.49	6	EPA+DHA (g)	0.00	
COLESTEROLO (mg)	31.48		TOTALE OMEGA 3 (mg)	0.67	0.39
GRASSI SATURI (g)	9.11	5.25	RAPPORTO OMEGA 6/OMEGA 3	6.61	

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Latte di soia - 150 g	Yogurt magro - 125 g	Vellutata di verdure - 250 g	Frutta - 150 g	Petto di tacchino - 200 g
Fette biscottate - 30 g		Semi di zucca - 10 g		Peperoni - 150 g
Marmellata - 25 g		Pomodori - 150 g		Pane gluten-free - 60 g
		Insalata - 100 g		Olio di oliva - 10 g
		Olio di oliva - 10 g		Frutta - 150 g
		Frutta - 150 g		

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL	DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	1407.85		GRASSI POLINSATURI (g)	4.79	3.06
PROTEINE (g)	65.42	18.59	RAPPORTO	0.31	
LIPIDI (g)	54.87	31.08	ACIDO OLEICO (g)	20.26	12.95
CARBOIDRATI (g)	188.18	54.19	ACIDO LINOLEICO (g)	3.74	2.39
ALCOOL (kal)	0.00	0.00	ACIDO ALFA-LINOLENICO (g)	1.03	0.66
FIBRE (g)	19.92	7	EPA+DHA (g)	0.00	
COLESTEROLO (mg)	105.38		TOTALE OMEGA 3 (mg)	1.02	0.65
GRASSI SATURI (g)	15.44	9.87	RAPPORTO OMEGA 6/OMEGA 3	3.69	