



Nuova  
Terra

DIETA VEGETARIANA

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Latte parzialmente scremato - 150 ml	Frutta - 150 g	Cous cous con verdure - 80 g	Yogurt magro - 125 ml	Vellutata di zucca - 250 g
Fette biscottate integrali - n° 3		Spinaci - 200 g	Noci - 15 g	Hamburger di lenticchie - 150 g
Marmellata - 20 g		Pane integrale - 30 g		Insalata mista - 80 g
		Olio extravergine di oliva - 10 g		Pane integrale - 50 g
		Frutta - 150 g		Olio extravergine di oliva - 10 g
				Frutta - 150 g

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	1532	
PROTEINE (g)	62.45	16.30
LIPIDI (g)	47.42	27.84
CARBOIDRATI (g)	229.70	59.94
FIBRE (g)	67.09	
COLESTEROLO (mg)	8.18	
GRASSI SATURI (g)	6.43	3.77
TOTALE OMEGA 3 (g)	2.41	1.41



# MARTEDÌ

## DIETA VEGETARIANA

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Yogurt magro - 125 ml	Frutta - 150 g	Pasta con verdure miste - 80 g	Pane integrale con pomodoro - 30 g	Zuppa con verdure - 250 g
Corn-flakes - 40 g		Parmigiano grattugiato - 10 g		Stracchino - 80 g
Bacche di goji - 15 g		Finocchi gratinati - 200 g		Cavolfiore - 200 g
		Olio extravergine di oliva - 10 g		Pane integrale - 50 g
		Pane integrale - 30 g		Olio extravergine di oliva - 10 g
		Frutta - 150 g		Frutta - 150 g

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	1467	
PROTEINE (g)	54.41	14.63
LIPIDI (g)	48.38	29.26
CARBOIDRATI (g)	210.99	56.75
FIBRE (g)	30.06	
COLESTEROLO (mg)	0.38	
GRASSI SATURI (g)	3.96	2.40
TOTALE OMEGA 3 (g)	0.42	0.25

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Latte parzialmente scremato - 150 ml	Frutta - 150 g	Orzo perlato con verdure - 80 g	Yogurt magro - 125 ml	Zuppa di legumi - 250 g
Biscotti integrali - 40 g		Cavolini di Bruxelles - 200 g	Mix di semi - 15 g	Insalata - 100 g
		Olio extravergine di oliva - 10 g		Pomodorini - 100 g
		Pane integrale - 30 g		Carote - 100 g
		Frutta - 150 g		Olio extravergine di oliva - 10 g
				Pane integrale - 50 g
				Frutta - 150 g

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	1509	
PROTEINE (g)	64.86	17.19
LIPIDI (g)	38.14	22.74
CARBOIDRATI (g)	228.35	60.52
FIBRE (g)	56.54	
COLESTEROLO (mg)	8.18	
GRASSI SATURI (g)	5.64	3.36
TOTALE OMEGA 3 (g)	3.56	2.12

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Tè - 150 ml	Frutta - 150 g	Pasta con radicchio rosso - 80 g	Yogurt magro - 125 ml	Crostoni di pane integrale - 50 g
Fette biscottate integrali - n° 3		Parmigiano grattugiato - 10 g	Mandorle - 15 g	Bietole - 150 g
Marmellata - 20 g		Broccoli - 200 g		Scamorza - 50 g
		Olio extravergine di oliva - 10 g		Fagioli cannellini - 150 g
		Pane integrale - 30 g		Olio extravergine di oliva - 10 g
		Frutta - 150 g		Frutta - 150 g

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	1536	
PROTEINE (g)	62.98	16.40
LIPIDI (g)	50.57	29.62
CARBOIDRATI (g)	212.03	55.20
FIBRE (g)	119.86	
COLESTEROLO (mg)	0.38	
GRASSI SATURI (g)	4.76	2.79
TOTALE OMEGA 3 (g)	1.67	0.98

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Yogurt magro - 125 ml	Frutta - 150 g	Farro con verdure - 80 g	Pane integrale con pomodoro - 30 g	Frittata con porri - 2 uova
Corn-flakes - 40 g		Cavolo cappuccio - 150 g		Insalata mista - 80 g
Mix semi - 15 g		Pane integrale - 30 g		Pomodorini - 150 g
		Olio extravergine di oliva - 10 g		Olio extravergine di oliva - 10 g
		Frutta - 150 g		Pane integrale - 50 g
				Frutta - 150 g

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	1462	
PROTEINE (g)	49.80	13.62
LIPIDI (g)	49.85	30.68
CARBOIDRATI (g)	205.29	56.16
FIBRE (g)	33.14	
COLESTEROLO (mg)	396.38	
GRASSI SATURI (g)	8.41	5.18
TOTALE OMEGA 3 (g)	2.27	1.40

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Tè - 150 ml	Frutta - 150 g	Vellutata di verdure - 250 g	Yogurt magro - 125 ml	Pizza margherita o con verdure - 350 g
Fette biscottate integrali - n° 3		Insalata di alga wakame - 10 g		Frutta - 150 g
Marmellata - 20 g		Tofu - 80 g		
		Sedano - 50 g		
		Pinoli - 10 g		
		Olio extravergine di oliva - 10 g		
		Pane integrale - 70 g		
		Frutta - 150 g		

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	1543	
PROTEINE (g)	61.79	16.02
LIPIDI (g)	53.68	31.30
CARBOIDRATI (g)	217.42	56.35
FIBRE (g)	109.12	
COLESTEROLO (mg)	51.38	
GRASSI SATURI (g)	15.26	8.90
TOTALE OMEGA 3 (g)	0.39	0.23

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Latte parzialmente scremato - 150 ml	Frutta - 150 g	Pasta con broccoli - 80 g	Yogurt magro - 125 ml	Minestra di ceci - 250 g
Biscotti integrali - 40 g		Parmigiano grattugiato - 10 g	Mix di semi - 15 g	Carciofi trifolati - 200 g
		Radicchio rosso - 80 g		Olio extravergine di oliva - 10 g
		Olio extravergine di oliva - 10 g		Pane integrale - 50 g
		Pane integrale - 30 g		Frutta - 150 g
		Frutta - 150 g		

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	1466	
PROTEINE (g)	51.39	14.02
LIPIDI (g)	45.45	27.89
CARBOIDRATI (g)	219.16	59.78
FIBRE (g)	54.67	
COLESTEROLO (mg)	8.18	
GRASSI SATURI (g)	6.51	4.00
TOTALE OMEGA 3 (g)	2.10	1.29