

Menù 1 - Mario

FISICO: ETÀ: 12 anni - **ALTEZZA:** 1,55 - **PESO:** 51 KG

ATTIVITÀ

DORMIRE: 9 ore a notte - 8 venerdì

LAVARSI+VESTIRSI: 1 ora al giorno

MANGIARE: 2 ore

STUDIO: 8 ore da lunedì a venerdì; 1 ora sabato e domenica

COMPUTER: 1 ora sabato e 2 ore domenica

IN PIEDI: 1 ora sabato e domenica

CAMMINARE: 1 ora venerdì, sabato e domenica

GUARDARE LA TV: 2 ore al giorno

SVAGO/CHIACCHIERE: 1 ora venerdì; 2 ore sabato e domenica

VIDEOGIOCHI: 1 ora al giorno, 2 ore sabato e domenica

LETTURA: 1 ora sabato e domenica

SPORT: 1 ora di ginnastica lunedì e mercoledì + 1 ora di calcio martedì, giovedì e sabato

MENÙ

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Latte (1 tazza) + caffè + 9 biscotti + 2 zucchero	Latte (1 tazza) + caffè + crostata + 2 zucchero	Latte (1 tazza) + caffè + 9 biscotti + 2 zucchero	Latte (1 tazza) + caffè + 9 biscotti + 2 zucchero + acqua	Latte (1 tazza) + caffè + torta (2 porzioni) + 2 zucchero + acqua	Latte (1 tazza) + caffè + 8 biscotti + 2 zucchero	Latte (1 tazza) + caffè + 2 brioche + 2 zucchero
SPUNTINO	Brioche + succo + acqua + 2 caramelle	Focaccia + succo + 2 acqua + caramella	Focaccia + the + 2 zucchero + acqua	Patatine + succo + 2 acqua	Focaccia + the + 2 zucchero + acqua	Brioche + 2 the + 2 zucchero	2 acqua + 3 cioccolatini
PRANZO	Pasta al ragù + mozzarella + pomodoro + olio + 3 pane + acqua	Lasagne + formaggio + 2 pane + grana + uva + 2 acqua	Pasta al pesto (2 piatti) + 60 gr formaggio + 2 gelati al cioccolato + 2 acqua	Riso (1 piatto) + burro (2 parti) + bistecca + olio 3 cucchiari + insalata + 2 pane + 2 acqua	2 piatti di pasta + 2 ragù + grana + formaggio + 2 pane + 3 acqua + uva	Pasta + burro + carne di maiale + pomodoro + 2 pane + 3 acqua + 2 caramelle	Risotto + burro + funghi + 30 gr grana + speck + 2 pane + 2 acqua + banana
MERENDA	Crostata (1 fetta) + panna + the + 2 zucchero	Crostata (1 fetta) + the + 2 zucchero + cicca + acqua	1 pizzecca (1 fetta di pizza) + succo + 2 caramelle + acqua	2 brioche + the + 2 zucchero	Patatine + succo + acqua	Focaccia + succo + 2 acqua	Pizzecca + coca + 1 caramella
CENA	Risotto (2 piatti) + 2 burro + funghi + 30 gr grana + speck (1 porzione) + 2 pane + 3 acqua	Frittata (2 uova) + burro + patate fritte + 2 pane + dolcetti al cioccolato (1 porzione = 3) + 3 acqua	2 porzioni di pollo + funghi + 3 fette di pane + gelato alla crema + fragole + acqua	Panino mc donald + formaggio + salsa + 2 patatine + 2 coca (media)	Pizza + gelato alla crema + coca	Lasagne + formaggio + gelato alla crema + 3 acqua + uva	½ pasta + 2 uova + 2 burro + 30 gr grana + 2 patate fritte + 2 pane + banana + caramella

Caramella o cicca = 1 zolletta di zucchero

1 bicchiere = 0,20 litri = 200 grammi

