

Menù 2 - Nicolas

FISICO: ETÀ: 12 anni - ALTEZZA: 1,54 - PESO: 39 KG

ATTIVITÀ

DORMIRE: 9 ore a notte

LAVARSI+VESTIRSI: 1 ora al giorno

MANGIARE: 2 ore

STUDIO: 8 ore da lunedì a venerdì; 4 ore e mezza sabato e domenica

COMPUTER: 2 ore sabato e domenica

BICICLETTA: ½ al giorno da lunedì al venerdì

GUARDARE LA TV: 2 ore sabato e domenica

SVAGO/CHIACCHIERE: 1ora da lunedì a venerdì, 1,5 sabato e domenica

VIDEOGIOCHI: 1 ora sabato e domenica

LETTURA: 1 ora martedì, giovedì, venerdì, sabato e domenica

SPORT: 1 ora di ginnastica lunedì e mercoledì + 1 ora e mezza di nuoto da lunedì a sabato

MENÙ

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Latte (1 tazza) + 6 biscotti + acqua	The + 1 zucchero + 1 pane integrale + miele + acqua	Latte (1 tazza) + caffè + 6 biscotti + acqua	Latte (1 tazza) + cereali + acqua	Latte (1 tazza) + 1 pane integrale+ marmellata + acqua	Succo uva senza zucchero + banana + noci (30 gr) + 2 quadrati di cioccolato	the (1 tazza) + 1 torta leggera+ 1 zucchero
SPUNTINO	1 mela + 2 quadrati di cioccolato + 1 pane	Crakers + noci (30 gr) + acqua	1 fetta di torta leggera alla frutta	Pane + 4 quadrati di cioccolato + succo senza zucchero	1 banana + noci (30 gr)	1 mela + pistacchi (30 gr) + arachidi (30 gr)	2 quadrati cioccolato
PRANZO	Pasta integrale al pesto + 1 uovo + pomodoro + olio + 1 pane + 1/2 grana + uva +1 acqua	Pasta integrale + pomodoro + insalata +2 olio + 2 pane + grana + uva + 1 acqua	Riso integrale + 1 olio + cozze + pomodoro + piselli + 2 carote + 1 acqua	Pasta integrale + ceci + 1 olio + grana (1/2 porzione + mela + 1 acqua	Pasta integrale al pomodoro + pollo + spinaci + 1 olio + 1 pane + uva + 1 acqua	1 lasagne + uva + acqua	Pasta integrale al pomodoro + pesce + 2 olio + cavolfiore (1 porzione) + pane integrale + uva
MERENDA	Pane integrale + marmellata + succo senza zucchero + arachidi (30 gr)	2 fette di torta leggera alla frutta + noci (30 gr)	1 Pane integrale + marmellata + banana	Macedonia (o fragole) + yogurt bianco + 2 zucchero + noci (30 gr)	Gelato al cioccolato + 2 biscotti	1 pane integrale + marmellata + uva	Yogurt bianco+ cereali +1 zucchero + 1 quadrato di cioccolato
CENA	Pastina in minestra + pesce + 1 pane integrale + kiwi + uva + 1 acqua	1 pasta + 1 olio + fagioli + 1 mela + pistacchi (30 gr) + 1 acqua	Frittata (2 uova) + 2 patate al forno + 2 olio + broccoli + uva + pistacchi (30 gr) + 1 acqua	Pastina in minestra + pollo + 1 pane + banana + 1 acqua	1 pizza + uva + acqua	Pasta + lenticchie (1 porzione e mezza) + 2 olio + banana + acqua	Pollo + 2 patate al forno + mela + acqua

Caramella o cicca = 1 zolletta di zucchero

Miele (1 cucchiaino) = 1 zolletta di zucchero

1 bicchiere = 0,20 litri = 200 grammi

