

APERITIVO

Pinzimonio di verdure con hummus di ceci e skyr = 120 Kcal

Grana (1 bocconcino da gr.40) = 154 Kcal

Grissini (gr.20, circa 4) = 86 Kcal

3 noci = 116 Kcal

1 cucchiaino di mandorle = 60 Kcal

1 bicchiere di spumante (125 ml) = 109 Kcal

TOT Kcal: 645

buon contenuto di proteine, vitamine, sali minerali, fibre e poco sodio

APERITIVO

e se fosse stato.....

1 pugno di arachidi tostate e salate = 299 Kcal, di cui principalmente grassi (38%)

1 manciata di patatine = 253 Kcal, di cui 27% lipidi

Grissini (gr.20, circa 4) = 86 Kcal

1 bicchiere di spumante (125 ml) = 109 Kcal

TOT Kcal: 747

scarso apporto in proteine, vitamine e sali minerali ed elevato apporto di sodio

...e se le quantità fossero state maggiori? (es. 2 bicchieri di spumante)

PASTA MELANZANE E SPADA

piatto composto da:

pasta integrale (gr.60 per porzione)

pesce spada

melanzane

granella di pistacchi

olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)

TOT Kcal: 320

PASTA MELANZANE E CECI

piatto composto da:

pasta integrale (gr.60 per porzione)

ceci

melanzane

granella di pistacchi

olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)

TOT Kcal: 306

BRANZINO AL FORNO CON POMODORINI, OLIVE E
CAPPERI

piatto composto da:

branzino

pomodori

olive e capperi

+

verdure grigliate

olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)

TOT Kcal: 350

GALLETTO AL FORNO ALLE ERBE

AROMATICHE

piatto composto da:

galletto

+

verdure grigliate

olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)

TOT Kcal: 300

Curiosità...

1 PANINO INTEGRALE O AI CEREALI (gr.30) = 67 Kcal

1 CUCCHIAIO DI OLIO (gr.10, cucchiaino da minestra) = 90 Kcal

1 BICCHIERE DI VINO ROSSO (150 ml) = 102 Kcal

1 BICCHIERE DI VINO BIANCO (150 ml) = 96 Kcal

CARPACCIO DI FRUTTA FRESCA AL NATURALE = 80 Kcal

CIOCCOLATO FONDENTE (1 quadratino gr.10) = 51 Kcal

1 CUCCHIAINO (da caffè) di zucchero = 20 Kcal

...se poi aggiungessimo un bicchierino di whisky o brandy o di grappa...
altre 96-100 Kcal