

Dieta di stefano

Dieta di: martedì 9 novembre 2010

OBIETTIVI: (Carb 45% - Prot 25% - Gras. 30%); kcal: 3171

Colazione da kcal: 634

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Galette di riso	80	304	
Marmellata di Albicocche	30	73	
Uovo di Gallina, Intero	50	78	
Uovo di Gallina, Albume	100	47	
TOTALE		502	

1° Spuntino da kcal: 159

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pane, Tipo 0, Pezzatura da 100G	100	277	
Burro di Arachidi	20	125	
Bresaola	50	87	
TOTALE		489	

Pranzo da kcal: 1109

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pasta di Semola Integrale	150	487	
Pollo, Petto	250	242	
Olio extravergine di oliva (porzione 10g)	15	135	
Arance	140	47	
TOTALE		911	

2° Spuntino da kcal: 159

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pane Integrale	100	243	
Tacchino, Petto	70	94	
Banana	180	118	
Arance	140	47	
TOTALE		502	

Cena da kcal: 951

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Suino, Bistecca	200	200	
Olio extravergine di oliva (porzione 10g)	10	90	
Pane, Tipo 00, Pezzatura da 50G	50	145	
Olio di Semi di Arachidi	10	90	
TOTALE		525	

3° Spuntino da kcal: 159

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
vitargo	40	64	
whey	28	114	
TOTALE		178	

TOTALE GIORNO (Carb 49,4% - Prot 28,4% - Gras 22,2% - Alc 0,0%) 3107