

attuale

2000-1900

WORKOUT DAY

	cho	pro	fat	
colazione		80	30	0
spuntino		0	15	15
pranzo		50	30	20
post wo		30	30	0
cena		0	70	20
prenanna		0	15	15
tot. Macro		160	190	70
kcal		640	760	630
tot. Kcal			2030	
%		31,53	37,44	31,03

REST DAY

	cho	pro	fat	
Colazione		80	30	0
spuntino		0	15	15
pranzo		30	30	20
merenda		0	15	15
cena		0	70	20
prenanna		0	15	15
tot. Macro		110	175	85
kcal		440	700	765
tot. Kcal			1905	
%		23,1	36,75	40,16

2200-2000

WORKOUT DAY

	cho	pro	fat	
colazione		90	30	0
spuntino		0	20	15
pranzo		50	40	20
post wo		40	40	0
cena		0	70	20
prenanna		0	15	15
tot. Macro		180	215	70
kcal		720	860	630
tot. Kcal			<u>2210</u>	
%		32,58	38,91	28,51

REST DAY

	cho	pro	fat	
Colazione		90	30	0
spuntino		0	20	10
pranzo		50	40	20
merenda		0	20	10
cena		0	70	15
prenanna		0	15	15
tot. Macro		140	195	70
kcal		560	780	630
tot. Kcal			<u>1970</u>	
%		28,43	39,59	31,98

2400-2200

WORKOUT DAY

	cho	pro	fat	
colazione		100	40	0
spuntino		0	30	15
pranzo		60	40	20
post wo		50	40	0
cena		0	70	20
prenanna		0	15	15
tot. Macro		210	235	70
kcal		840	940	630
tot. Kcal			2410	
%		34,85	39	26,14

REST DAY

	cho	pro	fat	
Colazione		100	40	0
spuntino		0	30	10
pranzo		60	40	20
merenda		0	30	10
cena		0	70	15
prenanna		0	20	15
tot. Macro		160	230	70
kcal		640	920	630
tot. Kcal			2190	
%		29,22	42,01	28,77

2600-2400

WORKOUT DAY

	cho	pro	fat	
colazione		120	40	0
spuntino		0	30	15
pranzo		70	40	20
post wo		60	40	0
cena		0	80	20
prenanna		0	20	15
tot. Macro		250	250	70
kcal		1000	1000	630
tot. Kcal			2630	
%		38,02	38,02	23,95

REST DAY

	cho	pro	fat	
Colazione		120	40	0
spuntino		0	30	10
pranzo		70	50	20
merenda		0	30	10
cena		0	80	15
prenanna		0	20	15
tot. Macro		190	250	70
kcal		760	1000	630
tot. Kcal			2390	
%		31,8	41,84	26,36

2800-2600

WORKOUT DAY

	cho	pro	fat	
colazione		130	40	0
spuntino		0	30	15
pranzo		80	40	20
post wo		80	40	0
cena		0	80	20
prenanna		0	20	15
tot. Macro		290	250	70
kcal		1160	1000	630
tot. Kcal			<u>2790</u>	
%		41,58	35,84	22,58

REST DAY

	cho	pro	fat	
Colazione		150	40	0
spuntino		0	30	10
pranzo		90	40	20
merenda		0	30	10
cena		0	80	15
prenanna		0	30	15
tot. Macro		240	250	70
kcal		960	1000	630
tot. Kcal			<u>2590</u>	
%		37,07	38,61	24,32

3000-2800

WORKOUT DAY

	cho	pro	fat	
colazione		160	40	0
spuntino		0	30	15
pranzo		90	40	20
post wo		90	40	0
cena		0	80	20
prenanna		0	20	15
tot. Macro		340	250	70
kcal		1360	1000	630
tot. Kcal			<u>2990</u>	
%		45,48	33,44	21,07

REST DAY

	cho	pro	fat	
Colazione		180	40	0
spuntino		0	30	10
pranzo		110	40	20
merenda		0	30	10
cena		0	80	15
prenanna		0	30	15
tot. Macro		290	250	70
kcal		1160	1000	630
tot. Kcal			<u>2790</u>	
%		41,58	35,84	22,58