

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: lunedì 10 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Tazza latte	406	219	R
Kellogg's Special K Classic	40	149	
Uovo di Gallina, Albume	120	56	
Noci, Secche	15	99	
<b>TOTALE</b>		<b>523</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Riso Gallo (parboiled)	100	357	
Parmigiano	6	22	
Pollo, Petto	202	196	
Polpette al sugo	30	40	
Mandorle secche	30	192	
Noci, Secche	10	66	
<b>TOTALE</b>		<b>873</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Yogurt magro vitasnella	125	56	
Actimel fragola 0,1%	100	27	
Mandorle secche	9	58	
<b>TOTALE</b>		<b>141</b>	

Cena da kcal: 748

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Cavallo	230	260	
Olio di Oliva Extravergine	20	180	
Pane Integrale	130	316	
<b>TOTALE</b>		<b>756</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 39,5% - Prot 29,9% - Gras 30,7% - Alc. 0,0%)      2293**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: martedì 11 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Kellogg's Special K Classic	40	149	
Actimel fragola 0,1%	100	27	
Tazza latte	406	219	R
<b>TOTALE</b>		<b>395</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pollo, Petto	244	236	
Pasta di Semola	110	392	
Noci, Secche	10	66	
Olio extravergine di oliva (porzione 10g)	15	135	
Parmigiano	10	37	
Pomodori da Insalata	30	5	
<b>TOTALE</b>		<b>871</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Prosciutto Cotto	40	86	
Pane Integrale	20	49	
<b>TOTALE</b>		<b>135</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Cavallo	200	226	
Pane di Grano Duro	110	270	
Olio di Oliva Extravergine	16	144	
Kellogg's Special K Classic	30	112	
<b>TOTALE</b>		<b>752</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 42,8% - Prot 30,1% - Gras 27,2% - Alc. 0,0%)      2153**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: mercoledì 12 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Tazza latte	406	219	R
Kellogg's Special K Classic	30	112	
Uovo di Gallina, Albume	80	37	
Actimel fragola 0,1%	100	27	
Noci, Secche	15	99	
<b>TOTALE</b>		<b>494</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Cavallo	100	113	
Melanzane	230	34	
Mozzarella	50	121	
Polpa pomodori Divella	20	5	
Olio di Oliva Extravergine	10	90	
Pane, Tipo 00, Pezzatura da 50G	100	290	
Prosciutto Cotto	50	107	
Mela media sbucciata	160	72	P
<b>TOTALE</b>		<b>832</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Yogurt magro vitasnella	125	56	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	6	23	
Noci, Secche	5	33	
Parmigiano	3	11	
<b>TOTALE</b>		<b>123</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	50	188	
Cavallo	220	249	
Olio di Oliva Extravergine	16	144	
Pane Integrale	60	146	
<b>TOTALE</b>		<b>727</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 41,7% - Prot 27,6% - Gras 30,8% - Alc. 0,0%)      2176**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: giovedì 13 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Tazza latte	456	246	R
Kellogg's Special K Classic	30	112	
Noci, Secche	5	33	
Parmigiano	20	75	
Actimel fragola 0,1%	100	27	
<b>TOTALE</b>		<b>493</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pasta di semola di grano duro Barilla	110	385	
Cavallo	240	271	
Polpa pomodori Divella	100	24	
Olio di Oliva Extravergine	16	144	
Pane Integrale	10	24	
Parmigiano	10	37	
<b>TOTALE</b>		<b>885</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Parmigiano	17	64	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	7	26	
Kellogg's Special K Classic	10	37	
<b>TOTALE</b>		<b>127</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Suino, Carne Magra	170	239	
Pizza Margherita sottile (30 cm - 325gr)	150	349	
Parmigiano	8	30	
Lattuga	150	29	
Pane Integrale	50	122	
<b>TOTALE</b>		<b>769</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 40,8% - Prot 29,7% - Gras 29,7% - Alc. 0,0%)      2274**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: venerdì 14 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	450	221	
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
Kellogg's Special K Classic	30	112	
Noci, Secche	12	79	
Parmigiano	10	37	
<b>TOTALE</b>		<b>473</b>	

1° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Prosciutto Crudo, Magro	30	65	
Pane Integrale	35	85	
Mandorle secche	1	6	
<b>TOTALE</b>		<b>156</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Stracciatella	70	167	
Prosciutto Crudo, Magro	60	131	
Polpa pomodori Divella	30	7	
Parmigiano	20	75	
Pasta trafileata bronzo	120	426	
<b>TOTALE</b>		<b>806</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Mandorle secche	7	45	
Yogur magro Vitasnella (cocco&cereali)	125	64	
<b>TOTALE</b>		<b>109</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Cavallo	306	346	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	50	188	
Olio di Oliva Extravergine	13	117	
Pane Integrale	60	146	
<b>TOTALE</b>		<b>797</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 41,6% - Prot 28,5% - Gras 30,0% - Alc. 0,0%)      2341**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: sabato 15 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	450	221	
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
Kellogg's Special K Classic	30	112	
<i>TOTALE</i>		<i>357</i>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pesce persico giusto	280	240	
Pasta di semola di grano duro Barilla	120	420	
Olio di Oliva Extravergine	10	90	
Noci, Secche	20	132	
<i>TOTALE</i>		<i>882</i>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Bresaola	20	35	
Pane Integrale	25	61	
Mandorle secche	5	32	
<i>TOTALE</i>		<i>128</i>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pizza Margherita sottile (30 cm - 325gr)	325	756	
Prosciutto Crudo, Magro	40	87	
<i>TOTALE</i>		<i>843</i>	

**TOTALE GIORNO (Carb 45,3% - Prot 26,6% - Gras 28,1% - Alc. 0,0%)      2210**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: domenica 16 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pasta di Semola	120	428	
Parmigiano	15	56	
Polpa pomodori Mutti	40	9	
Cavallo	40	45	
Agnello, Carne Magra	180	219	
Olio di Oliva Extravergine	10	90	
<i>TOTALE</i>		<i>847</i>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Yogur magro Vitasnella (cocco&cereali)	125	64	
Bresaola	11	19	
Noci, Secche	6	40	
<i>TOTALE</i>		<i>123</i>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pane Integrale	130	316	
Bresaola	35	61	
Parmigiano	36	135	
Olio di Oliva Extravergine	10	90	
Prosciutto Crudo, Magro	65	142	
<i>TOTALE</i>		<i>744</i>	

**TOTALE GIORNO (Carb 39,9% - Prot 29,6% - Gras 30,5% - Alc. 0,0%)      1714**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: lunedì 17 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	390	191	
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
Kellogg's Special K Classic	30	112	
Noci, Secche	15	99	
Actimel fragola 0,1%	100	27	
<b>TOTALE</b>		<b>453</b>	

1° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Yogurt Activia 0,1%	125	54	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	7	26	
Mandorle secche	7	45	
<b>TOTALE</b>		<b>125</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pasta di semola di grano duro Barilla	120	420	
Lattuga	55	11	
Olio di Oliva Extravergine	4	36	
Aceto	10	0	
Cavallo	40	45	
Mozzarella	15	36	
Prosciutto Cotto, Magro	10	13	
Lonza maiale	130	311	
<b>TOTALE</b>		<b>872</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Olio di Oliva Extravergine	4	36	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	14	53	
Fesa di tacchino cotta	45	48	
<b>TOTALE</b>		<b>137</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pollo, Coscia	250	325	
Pomodori da Insalata	165	28	
Pane, Tipo 00, Pezzatura da 50G	110	319	
Olio di Oliva Extravergine	8	72	
<b>TOTALE</b>		<b>744</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 41,2% - Prot 28,2% - Gras 30,5% - Alc. 0,0%)      2331**



## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: martedì 18 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	400	196	
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Noci, Secche	13	86	
Actimel fragola 0,1%	100	27	
<b>TOTALE</b>		<b>464</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pasta di semola di grano duro Barilla	40	140	
Agnello, Carne Semigrassa	180	380	
Lenticchie cotte	350	337	
<b>TOTALE</b>		<b>857</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Fesa di tacchino cotta	33	35	
Olio di Oliva Extravergine	3	27	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	7	26	
Pane Integrale	15	36	
<b>TOTALE</b>		<b>124</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pane, Tipo 00, Pezzatura da 50G	67	194	
Pane Integrale	100	243	
Pomodori da Insalata	100	17	
Olio di Oliva Extravergine	20	180	
Fesa di tacchino cotta	97	102	
<b>TOTALE</b>		<b>736</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 45,9% - Prot 24,5% - Gras 29,6% - Alc. 0,0%)      2181**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: mercoledì 19 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	433	212	
Kellogg's Special K Classic	38	142	
Actimel fragola 0,1%	100	27	
Mandorle secche	14	90	
<b>TOTALE</b>		<b>495</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Ceci cotti	200	250	
Riso Gallo (parboiled)	60	214	
Pesce persico giusto	230	197	
Olio di Oliva Extravergine	20	180	
Pistacchi, Secchi	5	29	
<b>TOTALE</b>		<b>870</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Yogurt Activia 0,1%	125	54	
Bresaola	11	19	
Pane Integrale	10	24	
Olio di Oliva Extravergine	2	18	
Mandorle secche	2	13	
<b>TOTALE</b>		<b>128</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Cavallo	325	368	
Lattuga	100	19	
Olio di Oliva Extravergine	20	180	
Pane, Tipo 00, Pezzatura da 50G	110	319	
<b>TOTALE</b>		<b>886</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 39,4% - Prot 30,7% - Gras 30,0% - Alc. 0,0%)      2379**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: giovedì 20 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	440	216	
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
Actimel fragola 0,1%	100	27	
Noci, Secche	14	92	
<b>TOTALE</b>		<b>490</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pasta trafileata bronzo	140	497	
Uovo di Gallina, Intero	120	187	
Parmigiano	20	75	
Prosciutto Cotto, Magro	120	158	
<b>TOTALE</b>		<b>917</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Bresaola	25	44	
Pane Integrale	25	61	
Olio di Oliva Extravergine	3	27	
<b>TOTALE</b>		<b>132</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pollo, Coscia	224	291	
Mozzarella	50	121	
Pane Integrale	140	341	
<b>TOTALE</b>		<b>753</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 43,2% - Prot 28,3% - Gras 28,4% - Alc. 0,0%)      2292**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: venerdì 21 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	460	225	
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Actimel fragola 0,1%	100	27	
Mandorle secche	15	96	
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
<b>TOTALE</b>		<b>503</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Spinaci	250	78	
Pasta di semola di grano duro Barilla	110	385	
Bresaola	77	135	
Parmigiano	40	150	
Noci, Secche	13	86	
Olio di Oliva Extravergine	4	36	
<b>TOTALE</b>		<b>870</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Yogurt Activia 0,1%	125	54	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	7	26	
Prosciutto Crudo, Magro	10	22	
Mandorle secche	4	26	
<b>TOTALE</b>		<b>128</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Cavallo	176	199	
Pane, Tipo 1, Pezzatura > 500G	130	347	
Olio di Oliva Extravergine	10	90	
Mozzarella	50	121	
<b>TOTALE</b>		<b>757</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 42,2% - Prot 28,6% - Gras 29,2% - Alc. 0,0%)      2258**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: sabato 22 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	450	221	
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
Actimel fragola 0,1%	100	27	
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Mandorle secche	15	96	
<b>TOTALE</b>		<b>499</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pasta di semola di grano duro Barilla	110	385	
Cavallo	109	123	
Pomodori da Insalata	70	12	
Mozzarella	80	194	
Olio di Oliva Extravergine	5	45	
Parmigiano	30	112	
<b>TOTALE</b>		<b>871</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Prosciutto Crudo, Magro	30	65	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	16	60	
<b>TOTALE</b>		<b>125</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Cavallo	205	232	
Pane, Tipo 1, Pezzatura > 500G	130	347	
Olio di Oliva Extravergine	18	162	
Lattuga	85	16	
<b>TOTALE</b>		<b>757</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 41,8% - Prot 28,2% - Gras 30,1% - Alc. 0,0%)      2252**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: domenica 23 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	440	216	
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Noci, Secche	12	79	
Actimel fragola 0,1%	100	27	
<b>TOTALE</b>		<b>477</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pasta di semola di grano duro Barilla	110	385	
Parmigiano	15	56	
Pollo, Petto	50	48	
Polpa pomodori Mutti	50	11	
Salsiccia di Suino, Fresca	100	304	
Cavallo	200	226	
Olio di Oliva Extravergine	10	90	
<b>TOTALE</b>		<b>1120</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pollo, Petto	50	48	
Pane Grattugiato	15	53	
Olio di Oliva Extravergine	5	45	
<b>TOTALE</b>		<b>146</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Patate	300	255	
Mozzarella	50	121	
Prosciutto Cotto, Magro	50	66	
Pollo, Petto	100	97	
Pane Grattugiato	30	106	
Olio di Oliva Extravergine	10	90	
<b>TOTALE</b>		<b>735</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 36,6% - Prot 29,0% - Gras 34,5% - Alc. 0,0%)      2478**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: lunedì 24 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	295	145	
Kellogg's Special K Classic	40	149	
Actimel fragola 0,1%	100	27	
Uovo di Gallina, Albume	120	56	
Mandorle secche	20	128	
<b>TOTALE</b>		<b>505</b>	

1° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pane Grattugiato	12	43	
Pollo, Petto	32	31	
Olio di Oliva Extravergine	3	27	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	7	26	
<b>TOTALE</b>		<b>127</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Riso Gallo (parboiled)	40	143	
Risotteria Knorr (zafferano&porcini)	230	256	
Pollo, Petto	250	242	
Olio di Oliva Extravergine	10	90	
Noci, Secche	22	145	
<b>TOTALE</b>		<b>876</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pollo, Petto	50	48	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	14	53	
Olio di Oliva Extravergine	3	27	
<b>TOTALE</b>		<b>128</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Cavallo	200	226	
Olio di Oliva Extravergine	18	162	
Lattuga	100	19	
Pane Integrale	140	341	
<b>TOTALE</b>		<b>748</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 40,4% - Prot 30,3% - Gras 29,3% - Alc. 0,0%) 2384**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: martedì 25 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte	433	212	P
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Mandorle secche	15	96	
<b>TOTALE</b>		<b>463</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pesce persico giusto	224	192	
Lenticchie cotte	300	289	
Olio di Oliva Extravergine	10	90	
Riso Gallo (parboiled)	46	164	
Arachidi Tostate	30	179	
<b>TOTALE</b>		<b>914</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Yogurt Activia 0,1%	125	54	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	7	26	
Mandorle secche	7	45	
<b>TOTALE</b>		<b>125</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Cavallo	200	226	
Pane Integrale	140	341	
Pomodori da Insalata	160	27	
Olio di Oliva Extravergine	17	153	
<b>TOTALE</b>		<b>747</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 41,6% - Prot 29,0% - Gras 29,4% - Alc. 0,0%)      2249**



## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: mercoledì 26 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	443	217	
Kellogg's Special K Classic	40	149	
Actimel fragola 0,1%	100	27	
Noci, Secche	11	73	
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
<b>TOTALE</b>		<b>490</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pasta trafileata bronzo	120	426	
Prosciutto Cotto	200	429	
Polpa pomodori Mutti	100	22	
Parmigiano	20	75	
<b>TOTALE</b>		<b>952</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Fesa di tacchino cotta	45	48	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	14	53	
Mandorle secche	6	38	
<b>TOTALE</b>		<b>139</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Fesa di tacchino cotta	235	248	
Pane Integrale	145	353	
Olio di Oliva Extravergine	20	180	
<b>TOTALE</b>		<b>781</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 40,7% - Prot 28,4% - Gras 30,9% - Alc. 0,0%)      2362**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: giovedì 27 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	440	216	
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Noci, Secche	15	99	
Actimel fragola 0,1%	100	27	
<b>TOTALE</b>		<b>497</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Prosciutto Cotto, Magro	100	132	
Mozzarella	100	243	
Olio di Oliva Extravergine	10	90	
Polpa pomodori Divella	70	17	
Cavallo	100	113	
Pasta di Semola	150	534	
<b>TOTALE</b>		<b>1129</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Barretta ENERVIT	60	232	
<b>TOTALE</b>		<b>232</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Patate	340	289	
Prosciutto Cotto, Magro	50	66	
Mozzarella	50	121	
<b>TOTALE</b>		<b>476</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 48,4% - Prot 24,9% - Gras 26,7% - Alc. 0,0%)      2334**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: venerdì 28 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	440	216	
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Actimel fragola 0,1%	100	27	
Mandorle secche	15	96	
<i>TOTALE</i>		494	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Fagioli cotti	300	318	
Pasta di semola di grano duro Barilla	50	175	
Salsiccia di Suino, Fresca	140	426	
<i>TOTALE</i>		919	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Uovo di Gallina, Albume	80	37	
Mandorle secche	8	51	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	14	53	
<i>TOTALE</i>		141	

**TOTALE GIORNO (Carb 41,5% - Prot 23,0% - Gras 35,4% - Alc. 0,0%)      1554**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: sabato 29 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Vitellone, Tagli di Carne Magra	200	221	
Fagioli cotti	300	318	
Pasta di semola di grano duro Barilla	50	175	
Noci, Secche	30	198	
<b>TOTALE</b>		<b>912</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Muller (bianco&cereali)	150	211	
<b>TOTALE</b>		<b>211</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Prosciutto Crudo, Magro	70	153	
Mozzarella	100	243	
Polpa pomodori Mutti	60	13	
Pancarrè Mulino Bianco (18gr fetta)	144	414	
<b>TOTALE</b>		<b>823</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 40,1% - Prot 28,1% - Gras 31,8% - Alc. 0,0%)      1946**

**Dieta di Giancarlo Bovio**

---

Dieta di: domenica 30 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**Pranzo da kcal: 874

<b>Alimento o Ricetta</b>	<b>Quantità gr/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>Tipo</b>
Pasta di semola di grano duro Barilla	110	385	
Polpa pomodori Mutti	60	13	
Salsiccia di Suino, Fresca	63	192	
Parmigiano	10	37	
Vitello, Carne Magra	207	191	
Noci, Secche	10	66	
<i>TOTALE</i>		<i>884</i>	

2° Spuntino da kcal: 126

<b>Alimento o Ricetta</b>	<b>Quantità gr/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>Tipo</b>
Yogurt Parmalat	125	128	
<i>TOTALE</i>		<i>128</i>	

Cena da kcal: 874

<b>Alimento o Ricetta</b>	<b>Quantità gr/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>Tipo</b>
Patatine medie (porzione 111g)	111	312	
Panzerotto fritto	111	435	R
<i>TOTALE</i>		<i>747</i>	

**TOTALE GIORNO (Carb 42,3% - Prot 20,4% - Gras 37,4% - Alc. 0,0%) 1759**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: lunedì 31 gennaio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	440	216	
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Actimel Fragola	100	72	
Mandorle secche	11	71	
<b>TOTALE</b>		<b>514</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Riso Gallo (parboiled)	100	357	
Vitello, Carne Semigrassa	270	389	
Parmigiano	10	37	
Olio di Oliva Extravergine	9	81	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	8	30	
<b>TOTALE</b>		<b>894</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	16	60	
Bresaola	25	44	
Olio di Oliva Extravergine	3	27	
<b>TOTALE</b>		<b>131</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Vitello, Carne Magra	240	221	
Pane Integrale	120	292	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	16	60	
Olio di Oliva Extravergine	20	180	
<b>TOTALE</b>		<b>753</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 42,0% - Prot 28,2% - Gras 29,8% - Alc. 0,0%)      2292**

**Dieta di Giancarlo Bovio**

---

Dieta di: martedì 1 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**Colazione da kcal: 500

<b>Alimento o Ricetta</b>	<b>Quantità gr/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>Tipo</b>
Kellogg's Special K Classic	25	93	
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	200	98	
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
<i>TOTALE</i>		215	

Pranzo da kcal: 874

<b>Alimento o Ricetta</b>	<b>Quantità gr/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>Tipo</b>
Pasta di semola di grano duro Barilla	120	420	
Vitello, Carne Magra	30	28	
<i>TOTALE</i>		448	

**TOTALE GIORNO (Carb 72,9% - Prot 18,8% - Gras 8,3% - Alc. 0,0%)      663**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: mercoledì 2 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte	433	212	P
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Actimel Fragola	100	72	
Mandorle secche	11	71	
<b>TOTALE</b>		<b>510</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pasta di semola di grano duro Barilla	109	382	
Straciatella	109	260	
Parmigiano	23	86	
Olio di Oliva Extravergine	5	45	
Bresaola	48	84	
<b>TOTALE</b>		<b>857</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Yogurt Parmalat	125	128	
<b>TOTALE</b>		<b>128</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pollo, Petto	200	194	
Pane, Tipo 00, Pezzatura da 50G	129	374	
Olio di Oliva Extravergine	22	198	
<b>TOTALE</b>		<b>766</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 44,0% - Prot 23,8% - Gras 32,1% - Alc. 0,0%)      2261**



## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: giovedì 3 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Kellogg's Special K Classic	38	142	
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	450	221	
Zucchero - cucchiaino colmo	6	24	P
Noci, Secche	13	86	
<b>TOTALE</b>		<b>473</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pasta trafileata bronzo	120	426	
Pancetta Affumicata o Bacon	110	303	
Uovo di Gallina, Intero	64	100	
Uovo di Gallina, Intero	62	96	
Parmigiano	17	64	
<b>TOTALE</b>		<b>989</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Actimel Fragola	100	72	
Noci, Secche	6	40	
<b>TOTALE</b>		<b>112</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pollo, Petto	148	143	
Pane, Tipo 00, Pezzatura da 50G	100	290	
Polpette al sugo	120	159	
Olio di Oliva Extravergine	18	162	
<b>TOTALE</b>		<b>754</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 40,4% - Prot 23,5% - Gras 36,1% - Alc. 0,0%)      2328**

**Dieta di Giancarlo Bovio**

---

Dieta di: venerdì 4 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**Colazione da kcal: 500

<b>Alimento o Ricetta</b>	<b>Quantità gr/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>Tipo</b>
Actimel Fragola	100	72	
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	450	221	
Noci, Secche	10	66	
<b>TOTALE</b>		<b>490</b>	

Pranzo da kcal: 874

<b>Alimento o Ricetta</b>	<b>Quantità gr/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>Tipo</b>
Patate	200	170	
Riso, Tipo Parboiled	70	233	
Pesce persico giusto	250	215	
Olio di Oliva Extravergine	10	90	
<b>TOTALE</b>		<b>708</b>	

Cena da kcal: 874

<b>Alimento o Ricetta</b>	<b>Quantità gr/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>Tipo</b>
Polpette al sugo	400	529	
<b>TOTALE</b>		<b>529</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 44,5% - Prot 30,2% - Gras 25,3% - Alc. 0,0%) 1727**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: sabato 5 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	450	221	
Actimel Fragola	100	72	
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Noci, Secche	10	66	
<b>TOTALE</b>		<b>490</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pasta di semola di grano duro Barilla	100	350	
Parmigiano	50	187	
Vitello, Carne Semigrassa	200	288	
Pane, Tipo 00, Pezzatura da 50G	20	58	
<b>TOTALE</b>		<b>883</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Muller con fiocchi di cioccolato	150	218	
<b>TOTALE</b>		<b>218</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Prosciutto Cotto, Magro	100	132	
Base pizza	211	504	
Mozzarella	100	243	
Polpa pomodori Divella	30	7	
<b>TOTALE</b>		<b>886</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 45,0% - Prot 26,2% - Gras 28,8% - Alc. 0,0%)      2477**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: domenica 6 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Kellogg's Special K Classic	40	149	
Actimel Fragola	100	72	
<b>TOTALE</b>		<b>221</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pasta di semola di grano duro Barilla	120	420	
Cavallo	170	192	
Noci, Secche	15	99	
<b>TOTALE</b>		<b>711</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Nutella	50	265	
<b>TOTALE</b>		<b>265</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Base pizza	211	504	
Prosciutto Crudo, Magro	90	196	
Mozzarella	100	243	
<b>TOTALE</b>		<b>943</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 49,6% - Prot 23,5% - Gras 27,0% - Alc. 0,0%)      2140**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: lunedì 7 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	450	221	
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Noci, Secche	13	86	
Actimel Fragola	100	72	
<b>TOTALE</b>		<b>510</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pasta di semola di grano duro Barilla	110	385	
Parmigiano	15	56	
Brodo di Carne Varia	300	19	
Vitello, Carne Semigrassa	200	288	
<b>TOTALE</b>		<b>748</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pancarrè Mulino Bianco (18gr fetta)	36	104	
Prosciutto Crudo, Magro	52	113	
<b>TOTALE</b>		<b>217</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Cavallo	230	260	
Pane Integrale	106	258	
Olio di Oliva Extravergine	15	135	
Pane, Tipo 1, Pezzatura > 500G	35	93	
<b>TOTALE</b>		<b>746</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 41,9% - Prot 30,0% - Gras 28,1% - Alc. 0,0%)      2221**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: martedì 8 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Kellogg's Special K Classic	42	157	
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	450	221	
Noci, Secche	14	92	
<i>TOTALE</i>		470	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Mozzarella	120	291	
Pasta di semola di grano duro Barilla	130	456	
Polpa pomodori Divella	20	5	
Pancetta Magretta	30	94	
<i>TOTALE</i>		846	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Bresaola	25	44	
Olio di Oliva Extravergine	3	27	
Pane, Tipo 0, Pezzatura da 100G	20	55	
<i>TOTALE</i>		126	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pane, Tipo 00, Pezzatura da 50G	110	319	
Pollo, Petto	240	233	
Olio di Oliva Extravergine	22	198	
<i>TOTALE</i>		750	

**TOTALE GIORNO (Carb 43,0% - Prot 26,0% - Gras 30,9% - Alc. 0,0%)      2192**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: mercoledì 9 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Kellogg's Special K Classic	40	149	
Noci, Secche	12	79	
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	450	221	
<b>TOTALE</b>		<b>449</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Spinaci	168	52	
Pasta di semola di grano duro Barilla	110	385	
Uovo di Gallina, Intero	61	95	
Uovo di Gallina, Intero	63	98	
Noci, Secche	12	79	
Parmigiano	12	45	
Vitello, Carne Magra	110	101	
<b>TOTALE</b>		<b>855</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Yogur mulle frutti di bosco	125	93	
Bresaola	9	16	
Olio di Oliva Extravergine	2	18	
<b>TOTALE</b>		<b>127</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Cavallo	220	249	
Pane, Tipo 00, Pezzatura da 50G	120	348	
Olio di Oliva Extravergine	20	180	
Pomodori da Insalata	100	17	
<b>TOTALE</b>		<b>794</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 42,3% - Prot 27,8% - Gras 29,9% - Alc. 0,0%)      2225**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: giovedì 10 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	460	225	
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Noci, Secche	12	79	
<b>TOTALE</b>		<b>435</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Fesa di tacchino cotta	200	211	
Pasta di semola di grano duro Barilla	120	420	
Noci, Secche	35	231	
Polpa pomodori Divella	50	12	
Parmigiano	5	19	
<b>TOTALE</b>		<b>893</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pane, Tipo 00, Pezzatura da 50G	20	58	
Bresaola	25	44	
Olio di Oliva Extravergine	3	27	
<b>TOTALE</b>		<b>129</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Piadina sfogliata	150	460	
Mozzarella	100	243	
Prosciutto Crudo, Magro	110	240	
<b>TOTALE</b>		<b>943</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 38,8% - Prot 27,7% - Gras 33,6% - Alc. 0,0%)      2400**



**Dieta di Giancarlo Bovio**

---

Dieta di: venerdì 11 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**Colazione da kcal: 500

<b>Alimento o Ricetta</b>	<b>Quantità gr/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>Tipo</b>
Actimel Fragola	100	72	
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	400	196	
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Noci, Secche	12	79	
<b>TOTALE</b>		<b>478</b>	

Pranzo da kcal: 874

<b>Alimento o Ricetta</b>	<b>Quantità gr/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>Tipo</b>
Fagioli cotti	300	318	
Pasta di semola di grano duro Barilla	50	175	
Olio di Oliva Extravergine	19	171	
Vitello, Carne Magra	83	77	
Fesa di tacchino cotta	93	98	
Noci, Secche	10	66	
<b>TOTALE</b>		<b>905</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 42,1% - Prot 27,2% - Gras 30,6% - Alc. 0,0%) 1383**

**Dieta di Giancarlo Bovio**

---

Dieta di: sabato 12 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**Colazione da kcal: 500

<b>Alimento o Ricetta</b>	<b>Quantità gr/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>Tipo</b>
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	350	172	
Biscotti al Latte	60	250	
Actimel Fragola	100	72	
Noci, Secche	12	79	
<b>TOTALE</b>		<b>573</b>	

Pranzo da kcal: 874

<b>Alimento o Ricetta</b>	<b>Quantità gr/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>Tipo</b>
Pane, Tipo 00, Pezzatura da 50G	100	290	
Mozzarella	60	146	
Vitello, Carne Semigrassa	300	433	
Suino, Carne Semigrassa	100	268	
<b>TOTALE</b>		<b>1137</b>	

Cena da kcal: 874

<b>Alimento o Ricetta</b>	<b>Quantità gr/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>Tipo</b>
Prosciutto Crudo, Magro	100	218	
Pancarrè Mulino Bianco (18gr fetta)	144	414	
<b>TOTALE</b>		<b>632</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 36,3% - Prot 27,8% - Gras 35,8% - Alc. 0,0%) 2342**

**Dieta di Giancarlo Bovio**

---

Dieta di: domenica 13 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**Pranzo da kcal: 874

<b>Alimento o Ricetta</b>	<b>Quantità gr/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>Tipo</b>
Vitello, Carne Semigrassa	30	43	
Pollo, Coscia	150	195	
Speck	40	121	
Funghi Porcini (Boletus Edulis)	40	11	
Pasta di semola di grano duro Barilla	120	420	
Parmigiano	10	37	
Mandorle secche	13	83	
<i>TOTALE</i>		<i>910</i>	

2° Spuntino da kcal: 126

<b>Alimento o Ricetta</b>	<b>Quantità gr/ml</b>	<b>kcal</b>	<b>Tipo</b>
Mandorle secche	9	58	
Yogurt Activia 0,1%	125	54	
<i>TOTALE</i>		<i>112</i>	

**TOTALE GIORNO (Carb 38,7% - Prot 29,3% - Gras 32,4% - Alc. 0,0%) 1022**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: lunedì 14 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	450	221	
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Mandorle secche	14	90	
Actimel fragola 0,1%	100	27	
<b>TOTALE</b>		<b>469</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Uovo di Gallina, Intero	60	93	
Uovo di Gallina, Intero	62	96	
Spinaci	200	62	
Pasta di semola di grano duro Barilla	100	350	
Parmigiano	10	37	
Pane Integrale	20	49	
Suino, Carne Magra	173	244	
<b>TOTALE</b>		<b>931</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Fesa di tacchino cotta	35	37	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	14	53	
Olio di Oliva Extravergine	4	36	
<b>TOTALE</b>		<b>126</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pollo, Petto	230	223	
Pane, Tipo 00, Pezzatura da 50G	135	391	
Olio di Oliva Extravergine	10	90	
Lattuga	100	19	
<b>TOTALE</b>		<b>723</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 43,1% - Prot 31,0% - Gras 26,0% - Alc. 0,0%)      2249**



## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: mercoledì 16 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	450	221	
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Actimel Fragola	100	72	
Mandorle secche	13	83	
<b>TOTALE</b>		<b>507</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Patate	252	214	
Pasta di semola di grano duro Barilla	60	210	
Salsiccia di Suino, Fresca	106	323	
Parmigiano	36	135	
<b>TOTALE</b>		<b>882</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Bresaola	30	52	
Olio di Oliva Extravergine	3	27	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	14	53	
<b>TOTALE</b>		<b>132</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pane, Tipo 00, Pezzatura da 50G	130	376	
Vitello, Carne Magra	220	203	
Olio di Oliva Extravergine	15	135	
Prosciutto Cotto, Magro	30	40	
Parmigiano	20	75	
<b>TOTALE</b>		<b>829</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 41,3% - Prot 25,5% - Gras 33,1% - Alc. 0,0%)      2350**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: giovedì 17 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Mandorle secche	13	83	
Actimel Fragola	100	72	
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	460	225	
<b>TOTALE</b>		<b>511</b>	

1° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Barretta protein watt	40	153	
<b>TOTALE</b>		<b>153</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pasta di semola di grano duro Barilla	120	420	
Mozzarella	50	121	
Pollo, Petto	200	194	
Olio di Oliva Extravergine	8	72	
Noci, Secche	15	99	
<b>TOTALE</b>		<b>906</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Yogurt Activia 0,1%	125	54	
Mandorle secche	8	51	
Kellogg's Special K Classic	5	19	
<b>TOTALE</b>		<b>124</b>	

Cena da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pollo, Petto	116	112	
Vitello, Carne Magra	133	123	
Pane, Tipo 00, Pezzatura da 50G	120	348	
Pomodori da Insalata	200	34	
Olio di Oliva Extravergine	25	225	
<b>TOTALE</b>		<b>842</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 41,6% - Prot 28,7% - Gras 29,7% - Alc. 0,0%) 2536**

## Dieta di Giancarlo Bovio

---

Dieta di: venerdì 18 febbraio 2011

**OBIETTIVI: (Carb 40% - Prot 30% - Gras. 30%); kcal: 2500**

Colazione da kcal: 500

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Parzialmente Scremato	450	221	
Actimel fragola 0,1%	100	27	
Kellogg's Special K Classic	35	131	
Mandorle secche	14	90	
<b>TOTALE</b>		<b>469</b>	

Pranzo da kcal: 874

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Lenticchie cotte	300	289	
Pasta di semola di grano duro Barilla	50	175	
Salsiccia di Suino, Fresca	50	152	
Cavallo	140	158	
Olio di Oliva Extravergine	10	90	
<b>TOTALE</b>		<b>864</b>	

2° Spuntino da kcal: 126

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Fesa di tacchino cotta	35	37	
Galette Riso Bio (eurospin sunnynature)	15	57	
Olio di Oliva Extravergine	4	36	
<b>TOTALE</b>		<b>130</b>	

**TOTALE GIORNO (Carb 41,7% - Prot 27,6% - Gras 30,7% - Alc 0,0%)      1463**