

Riepilogo pasti

cena ricarica

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
PIZZA CON POMODORO E MOZZAREL	250	710	56	529	126	0
SALSICCIA DI SUINO E BOVINO, fresca	30	118	17	0	101	0
CROSTATA CON MARMELLATA	100	355	20	262	74	0
Totale pasto:		1183	93	791	301	0

colazione ricaric

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
PANE INTEGRALE	50	128	15	108	6	0
PROSCIUTTO CRUDO, MAGRO	40	87	46	0	41	0
Totale pasto:		215	61	108	47	0

pranzo ricarica

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
SUINO, BISTECCA	150	150	110	0	41	0
PANE INTEGRALE	50	128	15	108	6	0
Totale pasto:		278	125	108	46	0

spuntino 2 ricaric

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
TONNO SOTT'OLIO, SGOCCIOLATO	60	155	55	0	100	0
PANE INTEGRALE	25	64	8	54	3	0
MAIONESE	9	59	2	1	57	0
Totale pasto:		278	64	55	160	0

spuntino ricarica

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
SUCCO DI PERA, CONSERVATO	33	26	0	20	6	0
MANDORLE DOLCI [PRUNUS COMMU	10	54	6	2	46	0
Totale pasto:		80	7	22	52	0