

Q.tà	Colazione	kcal	Pro	Gra	Carbo
250	Probiotico Bontanova	178	8,25	4,50	26,25
50	Pane di segale	88	2,50	0,50	18,00
	<b>Tot</b>	265	10,75	5,00	44,25
Q.tà	Spuntino	kcal	Pro	Gra	Carbo
15	Noci	103	2,15	10,22	0,77
200	Fiocchi di latte Exquisia	166	26,00	6,00	2,00
	<b>Tot</b>	269	28,15	16,22	2,77
Q.tà	Pranzo	kcal	Pro	Gra	Carbo
100	Pasta misura	340	13,00	2,50	66,50
200	Tacchino	217	48,00	2,40	0,80
10	Olio evo	90	0,00	9,99	0,00
	<b>Tot</b>	647	61,00	14,89	67,30
Q.tà	Spuntino	kcal	Pro	Gra	Carbo
100	Iso sensation caffè	130	30,00	0,00	1,00
200	Mela	86	0,80	0,20	22,00
	<b>Tot</b>	216	30,80	0,20	23,00
Q.tà	Cena	kcal	Pro	Gra	Carbo
300	Orata	362	62,10	11,40	3,00
10	Olio evo	59	0,00	9,99	0,00
	<b>Tot</b>	421	62,10	21,39	3,00

#### Conto totale

Conto giornaliero	kcal	Pro	Gra	Carbo
Colazione	265	10,75	5,00	44,25
Spuntino	269	28,15	16,22	2,77
Pranzo	647	61,00	14,89	67,30
Spuntino	216	30,80	0,20	23,00
Cena	421	62,10	21,39	3,00
<b>Tot</b>	<b>1818</b>	<b>192,80</b>	<b>57,70</b>	<b>140,32</b>