

	Quantita (g)	Pro	Car	Fat	
<b><u>Colazione</u></b>					<b>8.00</b>
1. Nutrigrain	50	11,45	34,7	0,3	
2. Yogurt	200	0,8	23,8	4	
3. Fhis Oil	6	0	0	6	
4. Multivit	2 (cp)				
		22,25	56,5	10,3	

<b><u>Spuntino</u></b>					<b>10.00</b>
1. Bsc balls	70	25	3,5	8,4	
2.					
3. Nutrigrain	25	5,2	17,35	0,15	
4. Fhis Oil	6	0	0	6	
		30,2	20,85	14,55	

<b><u>Pranzo</u></b>					<b>13.00</b>
1. Riso	100	6,5	79,15	0,52	
2.					
3. Tonno	100	29,13	0	8,21	
4. Fhis Oil	2	0	0	2	
5. Multivit	1 (cp)				
		35,63	79,15	10,73	

<b><u>Spuntino</u></b>					<b>16.00</b>
1. Pollo	100	23,3	0	0,8	
2. Patate	100	1,87	20,13	0,1	
		25,17	20,13	0,9	

<b><u>Spuntino</u></b>					<b>19.00</b>
1. Pollo	140	32,62	0	1,12	

<b><u>Cena</u></b>					<b>22.00</b>
1. Verdura	q.b.				
2. Pollo	140	32,62	0	1,12	

<b><u>Nanna</u></b>					<b>23.30</b>
1. Glutammina	20				

		178,49	176,63	37,60	
Calorie derivanti	713,96		706,6		338,4
Tot			1758,96		
Percentuali	40,58		40,18		19,24