

Colazione		16,54	59,24	32,50	508
Buitoni Fette Biscottate	×	2,40	31,20	5,40	168
6 x 1 fetta, 45 g					
Optimum Nutrition Gold Standard Whey	×	1,10	1,80	23,90	113
1 scoop, 30,4 g					
Zuegg Marmellata Albicocche	×	-	23,50	0,15	96
50 g					
Noci	×	13,04	2,74	3,05	131
20 g					
+ Aggiungi Voce					
Pranzo		20,58	110,64	43,88	809
Penne	×	0,92	30,68	5,77	157
100 g					
Sugo di Pomodoro	×	0,10	3,70	0,65	18
50 g					
Olio Extra Vergine di Oliva	×	13,50	-	-	119
1 cucchiaino da tavolo					
Pane Bianco	×	4,94	75,92	11,46	399
150 g					
Rio Mare Tonno al Naturale	×	1,12	0,34	26,00	116
2 x 1 scatola, 112 g					
+ Aggiungi Voce					
Cena		15,27	27,90	30,37	380
Olio Extra Vergine di Oliva	×	13,50	-	-	119
1 cucchiaino da tavolo					
Riso Bianco	×	0,28	27,90	2,66	129
100 g					
Petto di Pollo, Carne	×	1,49	-	27,71	132
120 g					
+ Aggiungi Voce					
Snacks/Altro		6,73	90,78	35,77	537
Optimum Nutrition Gold Standard Whey	×	1,10	1,80	23,90	113
1 scoop, 30,4 g					
Banana	×	0,39	26,95	1,29	105
1 media (18 cm - 20 cm di lunghezza)					
Pere	×	0,33	42,98	1,06	161
2 piccola (circa 3 in 450 g)					
Caffè Espresso	×	0,11	-	0,07	1
1 tazzina di caffè espresso (60 ml)					
Zucchero	×	-	4,20	-	16
1 cucchiaino					
Granarolo Latte Parzialmente Scremato	×	4,80	14,85	9,45	141
1 1/2 x 1 bicchiere, 300 ml					
+ Aggiungi Voce					

83% di GDA*
(2234 cal)



Basato su un GDA di 2700 calorie (13 ott 13)

Divisione Calorie:
Carboidrati (51%)
Grassi (24%)
Proteine (25%)



Imposta la tua Quantità Giornaliera Raccomandata