

ESPOSITO DANIELE - SCADENZA 18 LUGLIO

Orari pasti	DA MARTEDI' A SABATO	DA DOMENICA A LUNEDI'
appena svegli	1 ALKALOS MATTINO GR ACL CARNITINA 10 GR GLUTAMMINA	1 ALKALOS MATTINO GR ACL CARNITINA 10 GR GLUTAMMINA
COLAZIONE	300 ML ALBUME 1 GR OMEGA 3	50 GR AVENA 200 ML ALBUME 1 GR OMEGA 3
spuntino ore 10:30	200 GR DI POLLO CETRIOLI O INSALATA MAX 200 GR	150 GR POLLO 50 GR RISO + 5 EVO CETRIOLI O INSALATA MAX 200 GR
pranzo	200 GR DI POLLO CETRIOLI O INSALATA MAX 200 GR	250 GR ROSSA 50 GR RISO + 5 EVO CETRIOLI O INSALATA MAX 200 GR 1 GR OMEGA 3
spuntino ore 16:00	10 GR DI MANDORLE, NOCCIOLE, ANACARDI, NOCI 50 GR ISOLATE	50 GR RISO + 5 EVO 50 GR ISOLATE 10 GR MANDORLE
30/45 min prima del wo	1 GR DI ACL CARNITINA + 200 MG CAFFEINA + 1 GR DI TAURINA + 5 GR CREATINA	1 GR DI ACL CARNITINA + 200 MG CAFFEINA + 1 GR DI TAURINA + 5 GR CREATINA
durante	10 G DI BCAA 12:1:1	10 G DI BCAA 12:1:1
post wo	10 GR DI EAA 10 GR DI GLUTAMINA	10 GR DI EAA 10 GR DI GLUTAMINA
spuntino ore 19:00	200 GR DI POLLO CETRIOLI O INSALATA MAX 200 GR	50 GR RISO + 5 EVO 50 GR ISOLATE 10 GR MANDORLE
cena ore 21:00/22:00	300 GR DI ROSSA MAGRA CETRIOLI O INSALATA MAX 200 GR 1 GR DI SOLI OMEGA 3	200 GR PATATE 300 GR DI CARNE ROSSA MAGRA CETRIOLI O INSALATA MAX 200 GR 10 GR EVO 1 GR DI SOLI OMEGA 3
PRE-BED	10 GR DI MANDORLE, NOCCIOLE, ANACARDI, NOCI 50 GR ISOLATE 1 ALKALOS SERA + 10 GR GLUTAMMINA	1 ALKALOS SERA + 10 GR GLUTAMMINA