

# DIETA METABOLICA 1800Kcal

	LIPIDI	GLUCIDI	PROTEINE	CALORIE
<b>COLAZIONE:</b>				
112g TONNO NATURALE	0,67	0	25,2	106,4
20g Maionese	13,7	3	2,4	137
<b>PRANZO:</b>				
300g POMODORI	0,6	8,4	3,6	51
300g POLLO	2,7	0	66,6	291
50g MAIONESE	34,25	7,5	6	315
<b>SPUNTINO:</b>				
112g TONNO NATURALE	0,67	0	25,2	106,4
20g Maionese	13,7	3	2,4	137
<b>CENA:</b>				
300g POMODORI	0,6	8,4	3,6	51
300g POLLO	2,7	0	66,6	291
50g MAIONESE	34,25	7,5	6	315
	<b>103,8 g</b>	<b>37,8 g</b>	<b>207,6 g</b>	<b>1.801 Kcal</b>
	<b>935 Kcal</b>	<b>151 Kcal</b>	<b>830 Kcal</b>	
	<b>48,8%</b>	<b>7,9%</b>	<b>43,3%</b>	