

Colazione	8.00	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
PARMIGIANO		50	187	72	4	115	0
MANDORLE DOLCI [PRUNUS COMMU		30	163	19	5	139	0
Whey 100% Pro Action		30	118	96	8	14	0
Totali pasto:			467	187	17	268	0

Spuntino 10:30	10.30	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
MORTADELLA DI SUINO		50	159	29	3	126	0
FONTINA		80	274	78	3	194	0
Totali pasto:			433	108	6	320	0

Pranzo	13.00	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
VITELLO, CARNE SEMIGRASSA		200	288	162	0	126	0
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE		20	180	0	0	180	0
SPINACI IN SCATOLA		150	29	17	5	7	0
Totali pasto:			497	179	5	313	0

Spuntino 16:00	16.00	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
TACCHINO [MELEAGRIS GALLOPAVO]		120	175	101	0	73	0
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE		10	90	0	0	90	0
ARACHIDI TOSTATE		30	179	35	10	135	0
Totali pasto:			444	136	11	298	0

Post WO	18.30	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
Whey 100% Pro Action		40	157	128	11	18	0
Totali pasto:			157	128	11	18	0

Cena	20.45	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
SALMONE AFFUMICATO		150	213	152	0	61	0
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE		10	90	0	0	90	0
SPINACI IN SCATOLA		150	29	17	5	7	0
ACETO		15	1	0	0	0	0
PARMIGIANO		50	187	72	4	115	0
Totali pasto:			519	241	9	273	0

Spuntino 22.30	22.30	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
ARACHIDI TOSTATE		50	299	58	17	225	0
Totali pasto:			299	58	17	225	0