

Riepilogo pasti

Colazione

8.00

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
FETTE BISCOTTATE, INTEGRALI	45	175	20	133	21	0
Whey 100% Pro Action	20	78	64	5	9	0
MANDORLE DOLCI [PRUNUS COMMU	30	163	19	5	139	0
Totali pasto:		416	103	143	169	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	30	103	29	1	73	0
PANE COMUNE, pezzatura da g	60	176	19	155	1	0
Totali pasto:		437	78	159	200	0

Pranzo

13.00

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
PASTA ALL'UOVO, secca	100	388	52	314	22	0
SPINACI IN SCATOLA	150	29	17	5	7	0
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10	90	0	0	90	0
PARMIGIANO	10	37	14	1	23	0
Totali pasto:		544	83	320	141	0

Spuntino 16:00

16.00

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
TONNO SOTTOLIO, SGOCCIOLATO	120	310	109	0	200	0
Totali pasto:		310	109	0	200	0

Cena

20.45

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
PIZZA CON POMODORO E MOZZAREL	200	568	45	423	101	0
SPINACI IN SCATOLA	200	38	22	6	9	0
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10	90	0	0	90	0
Totali pasto:		696	67	430	200	0

Spuntino 22.30

22.30

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
ARACHIDI TOSTATE	30	179	35	10	135	0
PROSCIUTTO CRUDO, MAGRO	50	109	57	0	52	0
Totali pasto:		288	92	10	187	0