

Dieta Ricomposizione

3 tipi di giornata:

- 1) 2700 Kcal WO Days 245gr pro, 300gr di chos e 60 di fats
- 2) 4600 Kcal Refeed 240gr pro, 780gr di chos e 60gr di fats
- 3) 2000 Kcal Rest Days 240gr pro e 120 di fats

Tipo 1 (WO Day)

Pasto	Pro	Chos	Fats
1	35		20
2	35		20
3	35		20
4	35	100	
5	35	100	
6	35	100	
7	35		
	245	300	60

2700KCal

Tipo 2 (Refeed)

Pasto	Pro	Chos	Fats
1	40	130	20
2	40	130	
3	40	130	20
4	40	130	
5	40	130	20
6	40	130	
	240	780	60

4600KCal

Tipo 3 (Rest day)

Pasto	Pro	Chos	Fats
1	40		40
2	40		
3	40		40
4	40		
5	40		40
6	40		
	240		120

2000KCal