

# Riepilogo pasti

## Colazione

8.30

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi
Uova di gallina, albume	290	145	133	12	0
UOVA DI GALLINA - Tuorlo	15	53	10	1	43
fette biscottate eurospin	25	97	13	74	11
hero diet - marmellata ciliegia	20	16	0	15	0
Latte di vacca pastorizzato, parzia	150	69	21	30	20
Muesli	30	100	12	71	17
CORNFLAKES	30	111	8	101	2
whey nutrisport	0	0	0	0	0
fiocchi d'avena bio	30	119	10	88	20
Banane	50	33	2	31	1
Totale pasto:		743	209	422	116

## Spuntino mattina

10.30

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi
Pane azzimo	45	170	19	157	3
formaggio spalmabile light linessa	30	18	13	5	1
LATTUGA	30	6	2	2	0
prosciutto praga LIDL	100	130	94	2	35
Maionese	10	69	1	1	68
Totale pasto:		392	129	166	106

## pre WO (spuntino)

17.00

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi
Mandorle dolci, secche	15	90	13	3	75
Mele fresche senza buccia	100	53	1	55	1
Totale pasto:		143	14	58	76

## post WO

20.00

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi
gallette di riso	50	188	15	167	5
MIELE	20	61	1	64	0
whey nutrisport	25	96	91	2	3
Totale pasto:		344	107	233	9

## Cena

20.30

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi
LATTUGA	300	57	24	24	0
Olio di oliva extra vergine	20	180	0	0	180
Pollo, petto crudo	200	200	186	0	14
RISO	100	362	28	352	9
Totale pasto:		799	238	376	203

## pre-nanna

23.59

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi
fiocchi di latte linessa	0	0	0	0	0
grana padano	0	0	0	0	0
Totale pasto:		0	0	0	0