

25/11/10																
ALIMENTO	QTA RIF.	QUANTITA	CALORIE	CARBOIDRATI	PROTEINE	GRASSI	IG	O 3	O 6	%C	%P	%G	CARB	PROT	PROT	GRAS
<b>COLAZIONE</b>																
ALL-BRAN	35 gr	0,35	98	16,8	4,9	1,23	70	0	0	68,69	20,04	11,27	1,87	0,7	0,18	0,41
LATTE BONTA E LINEA	200 ml	2	92	9,7	6,3	3,1	30	0	0	42,22	27,42	30,36	1,08	0,9	0,44	1,03
PROT - ISO SENSATION 93 (VELOCI)	20 gr	0,2	81,2	0,63	18,75	0,4	0	0	0	3,08	92,48	4,44	0,07	2,68	0,06	0,13
NOCI SECCHIE	15 gr	0,15	103,35	0,77	2,15	10,22	0	0,99	5,1	2,95	8,28	88,76	0,09	0,31	1,46	3,41
UVA	277 gr	2,77	177,28	42,1	1,39	0,28	45	0	0	95,45	3,14	1,41	4,68	0,2	0,04	0,09
OMEGA 3 ATHLETIC BODY	3 perla	3	13,5	0	0	1,5	0	0,54	0	0	100	0	0	0	0,21	0,5
MELE	210 gr	2,1	96,6	22,53	0,42	0,63	35	0	0	92,46	1,72	5,82	2,5	0,06	0,09	0,21
<b>TOTALE COLAZIONE   662 --&gt; 653</b>	<b>632,02</b>		<b>661,93</b>	<b>92,5 --&gt; 92,4</b>	<b>33,9 --&gt; 33,9</b>	<b>17,3 --&gt; 16,4</b>		<b>1,53</b>	<b>5,1</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>10,28</b>	<b>4,84</b>	<b>2,48</b>	<b>5,78</b>
<b>SPUNTINO</b>																
PAN CARRE MULINO BIANCO (fetta)	4 fetta/e	4	204	36,8	5,2	4	35	0	0	72,16	10,2	17,65	4,09	0,74	0,57	1,33
NOCI SECCHIE	15 gr	0,15	103,35	0,77	2,15	10,22	0	0,99	5,1	2,95	8,28	88,76	0,09	0,31	1,46	3,41
PROSCIUTTO COTTO SOFFICETTE	35 gr	0,35	39,38	0,18	7,35	1,05	0	0	0	1,77	74,34	23,89	0,02	1,05	0,15	0,35
BRESAOLA CITTERIO	13 gr	0,13	20,8	0,01	4,62	0,03	0	0	0	0,28	98,47	1,25	0	0,66	0	0,01
<b>TOTALE SPUNTINO   366 --&gt; 401</b>	<b>316,01</b>		<b>367,53</b>	<b>37,8 --&gt; 44,4</b>	<b>19,3 --&gt; 18,8</b>	<b>15,3 --&gt; 16,4</b>		<b>0,99</b>	<b>5,1</b>	<b>12,5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>4,19</b>	<b>2,76</b>	<b>2,18</b>	<b>5,1</b>
<b>PRANZO</b>																
PASTA COMUNE	120 gr	1,2	440,4	96,9	12,64	0,36	50	0	0	87,81	11,45	0,73	10,77	1,81	0,05	0,12
OLIO EXTRA OLIVA FRANTOLIO	20 ml	2	164,4	0	0	18,26	0	0,14	1,34	0	0	100	0	0	2,61	6,09
UOVA DI GALLINA (ALBUME)	1 uovo	1	43	0	10,7	0	0	0	0	0	100	0	0	1,53	0	0
UOVA DI GALLINA	1 uovo	1	128	0	12,4	8,7	0	0,04	1,06	0	38,78	61,22	0	1,77	1,24	2,9
BANANE	200 gr	2	130	30,8	2,4	0,6	70	0	0	89,15	6,95	3,91	3,42	0,34	0,09	0,2
<b>TOTALE PRANZO   915 --&gt; 886</b>	<b>790,02</b>		<b>905,8</b>	<b>127,7 --&gt; 128</b>	<b>38,1 --&gt; 32</b>	<b>27,9 --&gt; 27,4</b>		<b>0,18</b>	<b>2,4</b>	<b>36</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>14,19</b>	<b>5,45</b>	<b>3,99</b>	<b>9,31</b>
<b>SPUNTINO</b>																
PROT - ON WHEY 100% GOLD STANDARD (V)	10 gr	0,1	37,5	0,45	8,25	0,29	0	0	0	4,81	88,21	6,98	0,05	1,18	0,04	0,1
LATTE BONTA E LINEA	200 ml	2	92	9,7	6,3	3,1	30	0	0	42,22	27,42	30,36	1,08	0,9	0,44	1,03
KELLOGS SPECIAL K CLASSIC	30 gr	0,3	113,7	22,8	4,2	0,45	70	0	0	81,39	14,99	3,61	2,53	0,6	0,06	0,15
SUCCO DI PERA	0	1,25	75	18,75	0	0,13	0	0	0	98,52	0	1,48	2,08	0	0,02	0,04
<b>TOTALE SPUNTINO   317 --&gt; 319</b>	<b>316,01</b>		<b>318,2</b>	<b>51,7 --&gt; 49,8</b>	<b>18,8 --&gt; 22,6</b>	<b>4 --&gt; 3,3</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>5,74</b>	<b>2,68</b>	<b>0,57</b>	<b>1,32</b>
<b>CENA</b>																
PASTA INTEGRALE BARILLA	36 gr	0,36	125,64	24,19	4,5	0,72	35	0	0	79,81	14,85	5,34	2,69	0,64	0,1	0,24
OLIO EXTRA OLIVA FRANTOLIO	12,5 ml	1,25	102,75	0	0	11,41	0	0,09	0,84	0	0	100	0	0	1,63	3,8
MOZZARELLA DI VACCA	100 gr	1	242	4,78	19,4	16,1	0	0	0	7,91	32,12	59,97	0,53	2,77	2,3	5,37
POLLO PETTO	135 gr	1,35	135	0	29,23	2,03	0	0	0	0	86,51	13,49	0	4,18	0,29	0,68
<b>TOTALE CENA   601 --&gt; 584</b>	<b>790,02</b>		<b>605,39</b>	<b>29 --&gt; 24,9</b>	<b>53,1 --&gt; 50,8</b>	<b>30,3 --&gt; 31,2</b>		<b>0,09</b>	<b>0,84</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	<b>28,5</b>	<b>3,22</b>	<b>7,59</b>	<b>4,32</b>	<b>10,09</b>
<b>SPUNTINO</b>																
PROT - ISOBOLIC NUTRABOLICS (MEDIE)	15 gr	0,15	60	1,1	12,3	0,68	0	0	0	7,34	82,47	10,18	0,12	1,76	0,1	0,23
LATTE BONTA E LINEA	325 ml	3,25	149,5	15,76	10,24	5,04	30	0	0	42,22	27,42	30,36	1,75	1,46	0,72	1,68
NOCI SECCHIE	10 gr	0,1	68,9	0,51	1,43	6,81	0	0,66	3,4	2,95	8,28	88,76	0,06	0,2	0,97	2,27
NOCCIOLE	2 gr	0,02	13,1	0,12	0,28	1,28	0	0	0	3,72	8,41	87,88	0,01	0,04	0,18	0,43
<b>TOTALE SPUNTINO   291 --&gt; 317</b>	<b>316,01</b>		<b>291,5</b>	<b>17,5 --&gt; 16</b>	<b>24,2 --&gt; 30,1</b>	<b>13,8 --&gt; 14,8</b>		<b>0,66</b>	<b>3,4</b>	<b>4,5</b>	<b>16</b>	<b>13,5</b>	<b>1,94</b>	<b>3,46</b>	<b>1,97</b>	<b>4,6</b>
<b>TORALE COMPLETO</b>	<b>2,74</b>	<b>3151,7</b>	<b>3150,35</b>	<b>356,14</b>	<b>187,47</b>	<b>108,59</b>		<b>3,45</b>	<b>16,84</b>	<b>45,2</b>	<b>23,79</b>	<b>31,01</b>	<b>39,57</b>	<b>26,78</b>	<b>15,51</b>	<b>36,2</b>