

Giorno wo

| Q.tà | Colazione                   | kcal       | Pro          | Gra          | Carbo        |
|------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| 60   | Albume d'uova               | 26         | 6,42         | 0,00         | 0,00         |
| 150  | Latte soya Sojasun          | 68         | 5,70         | 3,15         | 4,20         |
| 10   | Mandorle                    | 60         | 2,20         | 5,53         | 0,46         |
| 50   | Müsli basic RAPUNZEL        | 198        | 7,50         | 6,00         | 25,00        |
|      | <b>Tot</b>                  | <b>351</b> | <b>21,82</b> | <b>14,68</b> | <b>29,66</b> |
| Q.tà | Spuntino                    | kcal       | Pro          | Gra          | Carbo        |
| 100  | Probiotico                  | 73         | 2,80         | 1,30         | 12,20        |
| 200  | Mela                        | 86         | 0,80         | 0,20         | 22,00        |
|      | <b>Tot</b>                  | <b>159</b> | <b>3,60</b>  | <b>1,50</b>  | <b>34,20</b> |
| Q.tà | Pranzo                      | kcal       | Pro          | Gra          | Carbo        |
| 70   | Pasta di kamut integrale    | 242        | 9,80         | 1,54         | 44,10        |
| 100  | Tonno naturale mareblu      | 103        | 25,00        | 0,60         | 0,00         |
| 10   | Olio evo                    | 90         | 0,00         | 9,99         | 0,00         |
| 6    | LECITINA                    | 5          | 0,00         | 0,49         | 0,05         |
| 10   | Crema di Arachidi RAPUNZEL  | 61         | 3,00         | 5,30         | 0,45         |
|      | <b>Tot</b>                  | <b>501</b> | <b>37,80</b> | <b>17,92</b> | <b>44,60</b> |
| Q.tà | Pre wo                      | kcal       | Pro          | Gra          | Carbo        |
| 170  | Total 0%                    | 88         | 15,30        | 0,00         | 6,80         |
| 10   | Noci                        | 69         | 1,43         | 6,81         | 0,51         |
|      | <b>Tot</b>                  | <b>157</b> | <b>16,73</b> | <b>6,81</b>  | <b>7,31</b>  |
| Q.tà | Post wo                     | kcal       | Pro          | Gra          | Carbo        |
| 30   | Vitargo                     | 111        | 0,15         | 0,15         | 27,60        |
|      | <b>Tot</b>                  | <b>111</b> | <b>0,15</b>  | <b>0,15</b>  | <b>27,60</b> |
| Q.tà | Cena                        | kcal       | Pro          | Gra          | Carbo        |
| 150  | Petto di pollo              | 151        | 34,95        | 1,20         | 0,00         |
| 10   | Mandorle                    | 60         | 2,20         | 5,53         | 0,46         |
| 10   | Olio evo                    | 90         | 0,00         | 9,99         | 0,00         |
| 100  | Pomodoro                    | 17         | 1,20         | 0,20         | 2,80         |
|      | <b>Tot</b>                  | <b>318</b> | <b>38,35</b> | <b>16,92</b> | <b>3,26</b>  |
| Q.tà | Integrazione                | kcal       | Pro          | Gra          | Carbo        |
| 6    | Omega 3 Now                 | 108        | 0,00         | 12,00        | 0,00         |
| 2    | Acetyl L-Carnitine - pre wo | 0          | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| 1    | Multivitaminico - mattina   | 0          | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| 6    | BCAA                        | 0          | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
|      | <b>Tot</b>                  | <b>108</b> | <b>0,00</b>  | <b>12,00</b> | <b>0,00</b>  |

Conto

| Conto giornaliero | kcal        | Pro           | Gra          | Carbo         |
|-------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|
| Colazione         | 351         | 21,82         | 14,68        | 29,66         |
| Spuntino          | 159         | 3,60          | 1,50         | 34,20         |
| Pranzo            | 501         | 37,80         | 17,92        | 44,60         |
| Pre wo            | 157         | 16,73         | 6,81         | 7,31          |
| Post wo           | 111         | 0,15          | 0,15         | 27,60         |
| Cena              | 318         | 38,35         | 16,92        | 3,26          |
| Integrazione      | 108         | 0,00          | 12,00        | 0,00          |
| <b>Tot</b>        | <b>1705</b> | <b>118,45</b> | <b>69,98</b> | <b>146,63</b> |