

Giorno riposo

Q.tà	Colazione	kcal	Pro	Gra	Carbo
150	Latte di soia ISOLA BIO	53	4,80	2,70	2,25
10	Mandorle	60	2,20	5,53	0,46
60	albumi	26	6,42	0,00	0,00
50	Quaker white oats	178	5,50	4,00	30,00
	Tot	316	18,92	12,23	32,71
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
	Tot	159	3,60	1,50	34,20
Q.tà	Pranzo	kcal	Pro	Gra	Carbo
10	Crema di arachidi RAPUNZEL	61	3,00	5,30	0,45
100	Tonno mareblu naturale	107	25,00	0,80	0,00
9	Olio evo	81	0,00	8,99	0,00
6	Lecitina	5	0,00	0,49	0,05
70	Pasta di kamut integrale	242	9,80	1,54	44,10
	Tot	496	37,80	17,12	44,60

Q.tà	Spuntino	kcal	Pro	Gra	Carbo
67	Gold standard WHEY Rocky Road(1misurino=32g)	76	16,08	0,67	1,54
10	Noci	69	1,43	6,81	0,51
	Tot	145	17,51	7,48	2,05
Q.tà	Cena	kcal	Pro	Gra	Carbo
100	Pomodori	17	1,20	0,20	2,80
150	Petto di pollo	151	34,95	1,20	0,00
10	Olio evo	90	0,00	9,99	0,00
10	Mandorle	60	2,20	5,53	0,46
	Tot	318	38,35	16,92	3,26
Q.tà	Integrazione	kcal	Pro	Gra	Carbo
6	Omega 3 Now	108	0,00	12,00	0,00
1	Multivitaminico Berocca - Mattina	0	0,00	0,00	0,00
	Tot	108	0,00	12,00	0,00

Conto

Conto giornaliero	kcal	Pro	Gra	Carbo
Colazione	316	18,92	12,23	32,71
Spuntino	159	3,60	1,50	34,20
Pranzo	496	37,80	17,12	44,60
Spuntino	145	17,51	7,48	2,05
Cena	318	38,35	16,92	3,26
Integrazione	108	0,00	12,00	0,00
Tot	1542	116,18	67,25	116,82
		39%	22%	39%
Kcal corrispondenti	Kcal tot	4	9	3,75
	1508	464,72	605,26	438,06