

## Colazione

Succo d'arancia, frescamente spremuto	112 kcal	1 tazza
Uovo, intero, crudo	63 kcal	1 medio
Uovo, solo bianco, crudo	48 kcal	3 bianco d'uovo grande
Arachidi	28 kcal	5 1 gram portion
<i>250 kcal</i>		

## Pranzo

Spaghetti barilla	534 kcal	150 porzione d'un grammo
Salsa di pomodori	87 kcal	100 porzione 1 grammo
Tonno sottolio, sgocciolato	279 kcal	150 1 gram portion
Lattuga, cruda	14 kcal	100 porzione 1 grammo
<i>914 kcal</i>		

## Snacks

Galletta di riso integrale	115 kcal	30 1 gram portion
Prosciutto, fresco, cotto, NS quanto a grasso ingerito	218 kcal	80 porzione 1 grammo
Proteine in polvere, NFS	100 kcal	25 porzione 1 grammo
total fage 2%	124 kcal	1 vasetto
Fiocchi di avena	106 kcal	30 1 gram portion
Mandorle, NFS	35 kcal	5 1 mandorla
Yogurt di latte intero, naturale	88 kcal	125 1 gram portion
Proteine in polvere, NFS	100 kcal	25 porzione 1 grammo
<i>887 kcal</i>		

## Cena

Riso brillato, crudo	345 kcal	100 1 gram portion
Olio d'oliva	45 kcal	5 1 gram portion
Pollo, petto, NS quanto a metodo di cottura, pelle non mangiata	246 kcal	150 porzione 1 grammo
Pomodori, crudi	14 kcal	80 porzione 1 grammo
Insalata Iceberg, cruda	10 kcal	80 1 gram portion
<i>660 kcal</i>		

## Total

Goal **2500 kcal**



Energia	2711 kcal	Alcol	0 g	Luteina+Zeaxantina	841 µg	Folato	258 µg	Fosforo	2086 mg
Proteina	203 g	Acqua	1028 g	Vitamina E	11 mg	Folato (DFE)	258 µg	Potassio	3346 mg
Glucidi	323 g	Colesterolo	452 mg	• Vitamina E aggiunta	0 mg	• Acido Folico	108 µg	Sodio	2895 mg
• Zuccheri	43 g	Vitamina A	511 µg	Vitamina K	45 µg	• Folato d'Alimento	258 µg	Zinco	12 mg
• Fibra	16 g	Retinolo	457 µg	Vitamina C	165 mg	Vitamina B12	10 µg	Rame	1 mg
Grasso	69 g	Alfa Carotene	130 µg	Tiamina	2 mg	• Vit. B12 aggiunta	0 µg	Selenio	113 µg
• Acidi Grassi Mon.	24 g	Beta Carotene	3921 µg	Riboflavina	2 mg	Calcio	829 mg	Caffeina	0 mg
• Acidi Grassi Pol.	16 g	Beta Criptoxantina	423 µg	Niacina	59 mg	Ferro	13 mg	Teobromina	0 mg
• Acidi Grassi Sat.	17 g	Licopene	7407 µg	Vitamina B6	3 mg	Magnesio	400 mg		