

## CALCOLO NUTRIENTI E CALORIE

Valori di riferimento: <http://www.valori-alimenti.com/>

	Quantità (Grammi)	Calorie (kcal)	Proteine (Grammi)	Carboidrati (Grammi)	Grassi (Grammi)	di cui saturi	Colesterolo (mg)
<b><u>COLAZIONE (Ore 8:00)</u></b>							
- Proteine Gaspari Myofusion	36	147,96	24,98	5,04	3,02	0,50	30,24
- Kellogg's Corn Flakes	50	186,00	3,50	42,00	0,45	0,00	0,00
- Nocciole secche (10)	20	129,20	3,00	3,52	12,48	0,90	0,00
<b><u>SPUNTINO (Ore 10:30)</u></b>							
- Banana	100	122,00	1,30	31,90	0,37	0,14	0,00
<b><u>PRANZO (Ore 12:30)</u></b>							
- Riso in bianco	100	130,00	2,30	28,70	0,20	0,05	0,00
- Parmigiano grattugiato (4 cucchiari)	20	86,20	7,69	0,80	5,72	3,46	17,60
- Yogurt alla frutta	125	125,00	4,00	17,50	4,13	0,00	0,00
<b><u>SPUNTINO (16:00)</u></b>							
- Proteine U.N. ISO Sensation 93	32	129,92	30,08	0,96	0,00	0,00	1,92
<b><u>PRE WORKOUT (17:30)</u></b>							
- Bresaola	50	76,50	15,55	1,38	0,97	0,48	39,50
- Mela	150	78,00	0,39	20,70	0,26	0,05	0,00
<b><u>POST WORKOUT (20:30)</u></b>							
- Proteine U.N. ISO Sensation 93	32	129,92	30,08	0,96	0,00	0,00	1,92
- Gallette di riso (n.2)	16	62,24	1,33	12,78	0,21	0,05	0,00
<b><u>CENA (21:00)</u></b>							
- Petto di pollo	100	100,00	22,00	0,00	0,60	0,25	60,00
- Insalata	50	8,50	0,50	1,50	0,15	0,02	0,00
- Olio d'oliva (1 cucchiaino)	14	123,76	0,00	0,00	14,00	1,93	0,00
<b><u>PRE SONNO (00:00)</u></b>							
- Proteine MHP Probiolic-SR	33	140,25	19,80	4,95	3,96	1,49	4,95

TOTALI					
Calorie (kcal)	Proteine (Grammi)	Carboidrati (Grammi)	Grassi (Grammi)	di cui saturi	Colesterolo (mg)
1.775,45	166,50	172,69	46,51	9,30	156,13