

	Quantità (Grammi)	Calorie (kcal)	Proteine (Grammi)	Carboidrati (Grammi)	Grassi (Grammi)	<i>di cui saturi</i>	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>							
- Bistecca di vitello	100	228,00	24,00	0,00	14,00	5,40	110,00
- Insalata	50	8,50	0,50	1,50	0,15	0,02	0,00
- Olio d'oliva (1 cucchiaio)	14	123,76	0,00	0,00	14,00	1,93	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>CENA (20:00)</u></b>							
- Tonno al naturale	112	117,60	28,00	0,45	0,45	0,22	30,00
- Purè di patate	100	113,00	1,80	16,80	4,20	2,60	0,00
<b><u>PRE SONNO (00:00)</u></b>							
- Proteine MHP Probiotic-SR	33	140,25	19,80	4,95	3,96	1,49	4,95

<b>TOTALI</b>					
<b>Calorie (kcal)</b>	<b>Proteine (Grammi)</b>	<b>Carboidrati (Grammi)</b>	<b>Grassi (Grammi)</b>	<b><i>di cui saturi</i></b>	<b>Colesterolo (mg)</b>
<b>1.446,19</b>	<b>136,96</b>	<b>107,12</b>	<b>53,08</b>	<b>13,20</b>	<b>177,11</b>