

Dieta di Dario Buscaglia

Dieta di: giovedì 3 maggio 2012

OBIETTIVI: (Carb 45% - Prot 25% - Gras. 30%); kcal: 2200

Colazione da kcal: 440

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Latte di Vacca, Scremato	100	36	
Fiocchi di Avena	80	300	
Proteine in polvere	40	100	
TOTALE		436	

1° Spuntino da kcal: 111

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Bresaola	100	175	
Olio di Oliva Extravergine	20	180	
Mela (Pyrus Malus)	100	45	
TOTALE		400	

Pranzo da kcal: 769

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pollo, Petto	100	97	
Olio di Oliva Extravergine	20	180	
Lattuga	100	19	
TOTALE		296	

2° Spuntino da kcal: 111

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Proteine in polvere	40	100	
Mela (Pyrus Malus)	100	45	
TOTALE		145	

Cena da kcal: 660

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Riso, Tipo Parboiled	190	633	
Vitellone, Carne Magra	100	113	
TOTALE		746	

3° Spuntino da kcal: 111

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Parmigiano	50	187	
TOTALE		187	

TOTALE GIORNO (Carb 40,5% - Prot 30,8% - Gras 28,6% - Alc 0,0%) 2210