

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	
Proteine in polvere	40	100	
Fette Biscottate, Integrali	80	296	
TOTALE		432	

1° Spuntino da kcal: 111

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Olio di Oliva Extravergine	25	225	
Mela (Pyrus Malus)	100	45	
Proteine in polvere	40	145	
TOTALE		415	

Pranzo da kcal: 769

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Pollo, Petto	100	97	
Olio di Oliva Extravergine	25	225	
Lattuga	100	19	
TOTALE		341	

2° Spuntino da kcal: 111

Alimento o Ricetta	Quantità gr/ml	kcal	Tipo
Mela (Pyrus Malus)	100	45	
Proteine in polvere	40	145	
TOTALE		190	

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 39,1% - Prot 31,6% - Gras 29,2% - Alc 0,0%) 2311