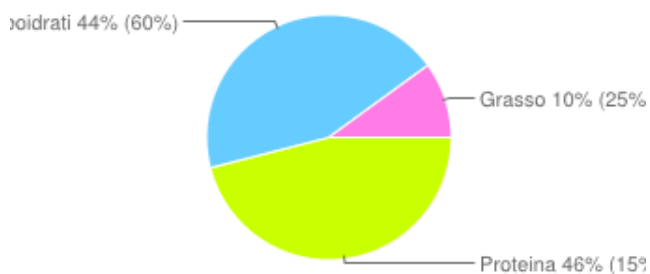


Giovedì 22 Novembre 2012

↑ 1338 calorie (2071 calorie)



<b>Proteina</b>	179 g
<b>Carboidrati</b>	172 g
Fibre	8 g
Zuccheri	47 g
<b>Grasso</b>	18 g
Grassi saturi	7 g
Grassi insaturi	0 g
<b>Altro</b>	
Colesterolo	93 mg
Sodio	1660 mg
Potassio	1128 mg

## Colazione (353 calorie)

Descrizione	Calorie	Proteina	Carboidrati	Grasso	Fibre	Zuccheri	Colesterolo	Sodio	Potassio
250 gram di Yogurt magro bianco 0,1%	<b>98 calorie</b>	11 g	13 g	0 g (0 g)	0 g	11 g	0 mg	0 mg	0 mg
2 galletta di Gallette di riso	<b>62 calorie</b>	1 g	13 g	0 g (0 g)	1 g	0 g	0 mg	0 mg	0 mg
33 gram di Gold Standard Whey French Vanilla	<b>125 calorie</b>	27 g	2 g	1 g (1 g)	0 g	1 g	0 mg	116 mg	0 mg
10 gram di Elite Whey Protein Isolate Café Moka	<b>36 calorie</b>	7 g	1 g	1 g (0 g)	0 g	0 g	0 mg	0 mg	0 mg
100 milliliter di Latte Scremato Accadi 0,1%	<b>33 calorie</b>	3 g	5 g	0 g (0 g)	0 g	5 g	0 mg	0 mg	0 mg

## Pranzo (751 calorie)

Descrizione	Calorie	Proteina	Carboidrati	Grasso	Fibre	Zuccheri	Colesterolo	Sodio	Potassio
140 gram di Pane	<b>379 calorie</b>	12 g	70 g	5 g (1 g)	4 g	1 g	0 mg	818 mg	154 mg
250 gram di Yogurt magro bianco 0,1%	<b>98 calorie</b>	11 g	13 g	0 g (0 g)	0 g	11 g	0 mg	0 mg	0 mg
155 gram di Petto di Pollo	<b>155 calorie</b>	36 g	0 g	1 g (0 g)	0 g	0 g	93 mg	51 mg	574 mg
33 gram di Elite Whey Protein Isolate Rich Chocolate	<b>119 calorie</b>	24 g	2 g	2 g (1 g)	0 g	0 g	0 mg	87 mg	163 mg

## Spuntino mattutino (261 calorie)

Descrizione	Calorie	Proteina	Carboidrati	Grasso	Fibre	Zuccheri	Colesterolo	Sodio	Potassio
80 gram di Pane Integrale	<b>207 calorie</b>	7 g	38 g	3 g (1 g)	4 g	4 g	0 mg	424 mg	163 mg
15 gram di Elite Whey Protein Isolate Rich Chocolate	<b>54 calorie</b>	11 g	1 g	1 g (0 g)	0 g	0 g	0 mg	39 mg	74 mg

## Spuntino pomeridiano (192 calorie)

Descrizione	Calorie	Proteina	Carboidrati	Grasso	Fibre	Zuccheri	Colesterolo	Sodio	Potassio
250 milliliter di Latte Zymil parzialmente scremato	<b>103 calorie</b>	8 g	12 g	3 g (2 g)	0 g	12 g	0 mg	125 mg	0 mg
25 gram di Gold Standard Casein Creamy Vanilla	<b>89 calorie</b>	19 g	2 g	0 g (0 g)	0 g	1 g	0 mg	0 mg	0 mg

## Esercizio (219 calorie)

Descrizione	calorie
30 min I miei Esercizi	219 calorie

\*I valori tra parentesi sono grassi saturi.