

Foglio1

MASSA on 1	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
8 fette bisc.(64gr)	260,48	8,64	46,27	4,61
25gr marmellata ligh	17		5,3	
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
150gr pasta	556,5	19,56	112,01	2,27
20gr olio	176,8	0	0	20
100gr tonno	103	22	0	1,01
<i>allenamento</i>				
pasto post-warkout				
30gr proteine whey	110	24	3	1
50gr pane carasau	175	5,61	36,08	0,86
spuntino				
30gr mandorle	172,5	6,37	6,5	14,83
cena				
50gr pane integrale	112	3,75	24,25	0,65
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
200gr petto pollo	250	58,25	0	2
totale	2369,52	169,51	321,36	53,45

MASSA on 3	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
8 fette bisc.(64gr)	260,48	8,64	46,27	4,61
25gr marmellata ligh	17		5,3	
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
100gr pasta	371	13,04	74,67	1,51
20gr olio	176,8	0	0	20
100gr tonno	103	22	0	1,01
<i>allenamento</i>				
pasto post-warkout				
30gr proteine whey	110	24	3	1
100gr pane carasau	350	11,23	72,16	1,72

Foglio1

spuntino				
30gr mandorle	172,5	6,37	6,5	14,83
cena				
50gr pane integrale	112	3,75	24,25	0,65
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
150gr albume	78	16,35	1,1	0,26
20gr tuorlo	64,4	3,17	0,72	5,31
20gr grana	78,4	6,6	0	5,6
totale	2329,82	136,48	321,92	62,72

MASSA on 5	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
70gr Fiocchi di riso e fru	256,9	7,42	52,78	1,19
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
<i>allenamento</i>				
pasto post-warkout				
30gr proteine whey	110	24	3	1
50gr pane carasau	175	5,61	36,08	0,86
25gr marmellata ligh	17		5,3	
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
150gr pasta	556,5	19,56	112,01	2,27
20gr olio	176,8	0	0	20
100gr tonno	103	22	0	1,01
spuntino				
30gr mandorle	172,5	6,37	6,5	14,83
cena				
50gr pane integrale	112	3,75	24,25	0,65
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
240gr (4 uova circa)	343	30,14	1,73	22,82
totale	2458,94	140,18	329,6	70,85

MASSA on 7	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
8 fette bisc.(64gr)	260,48	8,64	46,27	4,61

Foglio1

25gr marmellata ligh	17		5,3	
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
130gr pasta	482	16,95	97,07	1,96
80gr speck	242,4	22,64	0,4	16,72
20gr olio	176,8	0	0	20
<i>allenamento</i>				
pasto post-warkout				
barretta high pro	270	28,8	21,1	7,9
50gr pane carasau	175	5,61	36,08	0,86
25gr marmellata ligh	17		5,3	
cena				
50gr pane integrale	112	3,75	24,25	0,65
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
160gr tonno naturale	185,6	40,82	0	1,31
totale	2374,52	148,54	323,72	60,23

MASSA on 9	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
70gr fiocchi d'avena	263	8,4	44	4,9
10gr mirtilli essiccati	31	0	7,6	0
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
400gr anguria	120	1,6	14,8	0
<i>spuntino</i>				
300gr Latte di soia	117	9	7,5	5,4
4gr cacao amaro	9,2	0	2,3	0
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
10gr olio	88	0	0	10
200gr pane comune	589	17	132	0
200gr carne	226	57,36	0	15,36
<i>allenamento</i>				
pasto post-warkout				
30gr proteine whey	110	24	3	1
60gr pane carasau	210	6,72	44,16	1

Foglio1

25gr marmellata ligh	17		5,3	
cena				
60gr pane carasau	210	6,72	44,16	1
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
112gr tonno naturale	120	27	0	2
totale	2356,44	177,53	341,77	46,48

Foglio1

MASSA on 2	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
Pain d'épices cereal (8fette)	392	4	88	1,6
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
150gr fettepanbaul.cereali e soia	400	15	60	8
100gr prosciutto	246	18,49	0,06	18,49
<i>allenamento</i>				
pasto post-warkout				
30gr proteine whey	110	24	3	1
50gr pane carasau	175	5,61	36,08	0,86
spuntino				
30gr mandorle	172,5	6,37	6,5	14,83
cena				
50gr pane integrale	112	3,75	24,25	0,65
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
240gr albume	124,8	26,16	1,75	0,41
60gr tuorlo	193,2	9,52	2,15	15,92
totale	2361,74	134,23	309,74	67,98

MASSA on 4	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
Pain d'épices cereal (8fette)	392	4	88	1,6
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
150gr pane integrale	336	11,25	72,75	1,95
100gr speck	303	28,3	0,5	20,9
<i>allenamento</i>				
pasto post-warkout				
30gr proteine whey	110	24	3	1
50gr pane carasau	175	5,61	36,08	0,86
25gr marmellata ligh	17		5,3	

Foglio1

spuntino				
30gr mandorle	172,5	6,37	6,5	14,83
cena				
50gr pane integrale	112	3,75	24,25	0,65
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
240gr albume	124,8	26,16	1,75	0,41
60gr tuorlo	193,2	9,52	2,15	15,92
totale	2371,74	140,29	328,23	64,34

MASSA on 6	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
8 fette bisc.(64gr)	260,48	8,64	46,27	4,61
25gr marmellata ligh	17		5,3	
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
150gr pasta	556,5	19,56	112,01	2,27
20gr olio	176,8	0	0	20
150gr carne	232,5	31,83	0	10,76
<i>allenamento</i>				
pasto post-warkout				
30gr proteine whey	110	24	3	1
50gr pane carasau	175	5,61	36,08	0,86
25gr marmellata ligh	17		5,3	
cena				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
47,2gr pan bauletto (2 fette)	122	5	17,8	2,6
200gr ceci in scatola	144	8,6	17,2	2,6
50gr speck	151,5	14,15	0	10,45
totale	2399,02	138,72	330,91	61,37

MASSA on 8	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
70gr fiocchi d'avena	263	8,4	44	4,9

Foglio1

10gr mirtilli essiccati	31	0	7,6	0
400gr Latte di soia	156	12	10	7,2
6gr orzo solubile	22	0,4	4,8	0
400gr melone estate	136	3,36	32,6	0
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
10gr olio	88	0	0	10
150gr pasta	556,5	19,56	112,01	2,27
100 gr prosciutto cotto	215	19,8	0	14,7
25gr panna chef	54	0	1	5,3
<i>allenamento</i>				
pasto post-warkout				
30gr proteine whey	110	24	3	1
60gr pane carasau	210	6,72	44,16	1
25gr marmellata ligh	17		5,3	
spuntino				
40gr arachidi	226,8	10,32	6,45	19,7
cena				
60gr pane carasau	210	6,72	44,16	1
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
150gr spigola	186	35,45	0	3,84
totale	2549,3	151,65	328,24	72,11

MASSA on 10	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
70gr fiocchi d'avena	263	8,4	44	4,9
10gr mirtilli essiccati	31	0	7,6	0
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
<i>allenamento</i>				
pasto post-warkout				
30gr proteine whey	110	24	3	1
60gr pane carasau	210	6,72	44,16	1
25gr marmellata ligh	17		5,3	
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
10gr olio	88	0	0	10
100gr pasta	371	13,04	74,67	1,51
112gr tonno naturale	120	27	0	2
merenda				
60gr Fiocchi di kamut	242	8,42	45	1,4

Foglio1

400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
cena				
60gr pane carasau	210	6,72	44,16	1
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
150gr carne	169	42	0	11
totale	2466,48	174,04	430,63	45,05

Foglio2

MASSA off 1	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
8 fette bisc.	305,25	10,13	54,23	5,4
25gr marmellata ligh	17		5,3	
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
100gr pasta	371	13,04	74,67	1,51
20gr olio	176,8	0	0	20
100gr tonno	103	22	0	1,01
merenda				
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
spuntino				
30gr mandorle	172,5	6,37	6,5	14,83
cena				
50gr pane integrale	112	3,75	24,25	0,65
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
200gr carne	226	57,36	0	15,36
totale	2288,03	150,39	327,69	70

MASSA off 3	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
8 fette bisc.(64gr)	260,48	8,64	46,27	4,61
25gr marmellata ligh	17		5,3	
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
200gr uva	138	1,4	138	0,32
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
150gr pane integrale	336	11,25	72,75	1,95
100gr tonno	103	22	0	1,01
pasto post-warkout				
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4

Foglio2

spuntino				
30gr mandorle	172,5	6,37	6,5	14,83
cena				
50gr pane integrale	112	3,75	24,25	0,65
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
150gr albume	78	16,35	1,1	0,26
60gr tuorlo	193,2	9,52	2,15	15,92
80gr speck	242,4	22,64	0,4	16,72
totale	2267,06	138,06	408,46	67,11

MASSA off 5				
	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
60gr Fiocchi di kamut	242	8,42	45	1,4
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
100gr pasta	371	13,04	74,67	1,51
20gr grana	78,4	6,6	0	5,6
100gr tonno	103	22	0	1,01
merenda				
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
spuntino				
30gr mandorle	172,5	6,37	6,5	14,83
cena				
50gr pane integrale	112	3,75	24,25	0,65
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
240gr (4 uova circa)	343	30,14	1,73	22,82
totale	2226,38	128,06	314,89	59,06

MASSA off 7				
	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
60gr Fiocchi di kamut	242	8,42	45	1,4
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4

Foglio2

pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
130gr pasta	482	16,95	97,07	1,96
80gr speck	242,4	22,64	0,4	16,72
20gr olio	176,8	0	0	20
merenda				
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
spuntino				
tonno naturale	51,5	11	0	0,51
cena				
50gr pane integrale	112	3,75	24,25	0,65
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
160gr tonno naturale	185,6	40,82	0	1,31
totale	2296,78	141,32	329,46	53,79

MASSA off 9				
	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
8 fette bisc.(64gr)	260,48	8,64	46,27	4,61
25gr marmellata ligh	17		5,3	
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
10gr olio	88	0	0	10
100gr pasta	371	13,04	74,67	1,51
200gr sovracosce pollo	354	47,8	0	16,54
merenda				
400gr Latte di soia	156	12	10	7,2
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
spuntino				
250gr yogurt magro	97	10	13,25	0
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
cena				
60gr pane carasau	210	6,72	44,16	1

Foglio2

200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
150gr carne cinghiale	183	32,27		5
totale	2399,2	156,54	341,86	54,68

Foglio2

MASSA off 2	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
8 fette bisc.(64gr)	260,48	8,64	46,27	4,61
25gr marmellata ligh	17		5,3	
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
150gr pane integrale	336	11,25	72,75	1,95
100gr speck	303	28,3	0,5	20,9
merenda				
30gr proteine whey	110	24	3	1
50gr pane carasau	175	5,61	36,08	0,86
spuntino				
tonno naturale	51,5	11	0	0,51
cena				
50gr pane integrale	112	3,75	24,25	0,65
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
240gr albume	124,8	26,16	1,75	0,41
60gr tuorlo	193,2	9,52	2,15	15,92
totale	2119,22	149,56	280	53,03

MASSA off 4	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
70gr Fiocchi di riso e frum	256,9	7,42	52,78	1,19
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
100gr pasta	371	13,04	74,67	1,51
20gr grana	78,4	6,6	0	5,6
100gr tonno	103	22	0	1,01
merenda				
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4

Foglio2

spuntino				
30gr mandorle	172,5	6,37	6,5	14,83
cena				
50gr pane integrale	112	3,75	24,25	0,65
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
240gr (4 uova circa)	343	30,14	1,73	22,82
totale	2241,28	127,06	322,67	58,85

MASSA off 6	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
60gr Fiocchi di kamut	242	8,42	45	1,4
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
130gr pasta	482	16,95	97,07	1,96
80gr speck	242,4	22,64	0,4	16,72
20gr olio	176,8	0	0	20
merenda				
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
spuntino				
barretta lowcarb	159	20	9,8	4,3
cena				
30gr pane carasau integrale	105	3,3	21	0,5
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
112gr tonno naturale	120	27	0	2
totale	2331,68	136,05	336,01	58,12

MASSA off 8	kcal	proteine	carboidrati	grassi
colazione				
8 fette bisc.(64gr)	260,48	8,64	46,27	4,61
25gr marmellata ligh	17		5,3	
400gr Latte	160	13,24	19,16	3,52
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1

Foglio2

2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
pranzo				
200gr lattuga	34	2,46	6,58	0,6
10gr olio	88	0	0	10
100gr pasta	371	13,04	74,67	1,51
200gr sovracosce pollo	354	47,8	0	16,54
merenda				
400gr Latte di soia	156	12	10	7,2
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
2 mela (400gr)	190	1,6	51	0,4
spuntino				
250gr yogurt magro	97	10	13,25	0
8gr cacao amaro	18,24	1,57	4,63	1,1
cena				
60gr pane carasau	210	6,72	44,16	1
112gr tonno naturale	120	27	0	2
totale	2302,2	148,81	335,28	51,08

