

Riepilogo pasti

<u>Colazione</u>	8.00	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
Whey 100% Pro Action		10	39	32	3	5	0
MANDORLE DOLCI [PRUNUS COMMU		40	217	26	6	185	0
Totali pasto:			256	58	9	190	0

<u>Spuntino 10:30</u>	10.30	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
MORTADELLA DI SUINO		60	190	35	4	152	0
FONTINA		20	69	20	1	48	0
MANDORLE DOLCI [PRUNUS COMMU		20	108	13	3	93	0
Totali pasto:			367	68	7	293	0

<u>Pranzo</u>	13.00	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
SPINACI IN SCATOLA		150	29	17	5	7	0
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE		20	180	0	0	180	0
VITELLO, CARNE SEMIGRASSA		100	144	81	0	63	0
Totali pasto:			353	98	5	250	0

<u>Spuntino 16:00</u>	16.00	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
PROSCIUTTO CRUDO		50	185	44	0	140	0
ARACHIDI TOSTATE		20	119	23	7	90	0
Totali pasto:			304	68	7	230	0

<u>Post WO</u>	18.30	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
Whey 100% Pro Action		20	78	64	5	9	0
Totali pasto:			78	64	5	9	0

<u>Cena</u>	20.45	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
SPINACI IN SCATOLA		150	29	17	5	7	0
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE		20	180	0	0	180	0
SALMONE AFFUMICATO		100	142	102	0	41	0
PARMIGIANO		30	112	43	2	69	0
Totali pasto:			463	162	7	296	0

<u>Spuntino 22.30</u>	22.30	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
ARACHIDI TOSTATE		40	239	46	14	180	0
PROSCIUTTO CRUDO, MAGRO		40	87	46	0	41	0
Totali pasto:			326	92	14	221	0