

Dieta Ricomposizione

3 tipi di giornata:

1) 2300 Kcal WO Days

2) 5800 Kcal Refeed

3) 1500 Kcal Rest Days

Tipo 1

Pasto	Pro	Chos	Fats
1	35		20
2	35		20
3	35		20
4	35		
5	35	100	
6	35	100	
7	35		

Tipo 2

1	40	180	20
2	40	180	
3	40	180	20
4	40	180	
5	40	180	20
6	40	180	

Tipo 3

1	40		20
2	40		
3	40		20
4	40		
5	40		20
6	40		