

ALIMENTO	Quantità (g)	Energia Kcal	Prot tot (g)	Glucidi tot (g)	Lipidi tot (g)
BURRO DI ARACHIDI	10	62,3	2,26	1,31	5,37
PANE INTEGRALE	60	145,8	4,5	32,28	0,78
SUCCO DI ARANCIA	200	72	1	17,6	0,2
UOVO DI GALLINA, ALBUME	250	117,5	27,25	2	5
TOTALI		398	35	53	11

MANDORLE DOLCI	15	81,3	2,4	0,6	7,725
MELA [PYRUS MALUS]	260	117	0,52	28,6	0,78
Dymatize Elite Whey	40	144,4	29,6	3	2,48
TOTALI		343	33	32	11

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10	90	0	0	10
PASTA DI SEMOLA	50	178	5,4	41,4	0,15
TACCHINO, PETTO	120	160,8	26,4	0,48	5,88
TOTALI		429	32	42	16

MANDORLE DOLCI	20	108,4	3,2	0,8	10,3
PANE INTEGRALE	50	121,5	3,75	26,9	0,65
Petto di tacchino al forno AIA	140	140	23,1	7	2,1
TOTALI		370	30	35	13

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15	135	0	0	15
POLLO, PETTO	160	155,2	35,52	0	1,44
TOTALI		290	36	0	16

MANDORLE DOLCI	20	108,4	3,2	0,8	10,3
Dymatize 12 h Protein	45	170,1	28,8	8,1	2,025
TOTALI		279	32	9	12

TOTALI		2108	197	171	80
---------------	--	-------------	------------	------------	-----------