

ALIMENTO	Quantità (g)	Energia Kcal	Prot tot (g)	Glucidi tot (g)	Lipidi tot (g)
FIOCCHI DI LATTE MAGRO	170	173,4	19,89	4,42	9,01
LATTE DI VACCA, SCREMATO UHT	200	72	7,4	10,4	0,4
Fiocchi di frumento integrali	70	261,8	9,8	53,2	1,05
	TOTALI	507	37	68	10

MANDORLE DOLCI	20	108,4	3,2	0,8	10,3
PANE INTEGRALE	80	194,4	6	43,04	1,04
Petto di tacchino al forno AIA	140	140	23,1	7	2,1
	TOTALI	443	32	51	13

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	10	90	0	0	10
PASTA DI SEMOLA	60	213,6	6,48	49,68	0,18
TACCHINO, PETTO	120	160,8	26,4	0,48	5,88
	TOTALI	464	33	50	16

MANDORLE DOLCI	20	108,4	3,2	0,8	10,3
Dymatize Mega Gainer	60	258	14,4	42,6	3,36
Dymatize Elite Whey	20	72,2	14,8	1,5	1,24
	TOTALI	439	32	45	15
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	15	135	0	0	15
PERA [PYRUS COMMUNIS]	150	61,5	0,45	14,25	0,6
POLLO, PETTO	160	155,2	35,52	0	1,44
	TOTALI	352	36	14	17

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	2483	203	237	84
--	---------------	-------------	------------	------------	-----------