

Riepilogo pasti

Colazione

7.30

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
Proteine Whey	30	116	97	6	14	0
GRANA	50	191	71	7	113	0
OLIO DI OLIVA	30	270	0	0	270	0
Totali pasto:		577	168	13	396	0

Spuntino 1

10.30

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
PROSCIUTTO CRUDO	50	185	44	0	140	0
CACIOTTA TOSCANA	50	187	49	4	133	0
ARACHIDI TOSTATE	40	239	46	14	180	0
Totali pasto:		610	140	18	454	0

Pranzo

13.00

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
POLLO, PETTO	200	194	178	0	16	0
OLIO DI OLIVA	40	360	0	0	360	0
GRANA	30	114	43	4	68	0
SPINACI [SPINACIA OLERACEA]	150	47	20	18	9	0
Totali pasto:		715	241	22	453	0

Spuntino 2

15.30

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
BRESAOLA	30	53	41	0	12	0
GRANA	30	114	43	4	68	0
OLIO DI OLIVA	30	270	0	0	270	0
Totali pasto:		437	83	4	349	0

Cena

20.00

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
TONNO SOTT'OLIO, SGOCCIOLATO	100	258	91	0	167	0
OLIO DI OLIVA	10	90	0	0	90	0
CACIOTTA TOSCANA	50	187	49	4	133	0
SPINACI [SPINACIA OLERACEA]	100	31	14	12	6	0
Totali pasto:		566	154	16	396	0

Spuntino 3

22.30

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi	KC Alcol
Proteine Whey	30	116	97	6	14	0
Totali pasto:		116	97	6	14	0