

Alimenti	Kcal	Proteine	Carboidra	di c.zucc
Colazione 8.00				
250 ml. Latte p.s	115	8	0	12
40g pane di segale	90	2,7	16,8	1
200ml di albume	90	20	0	0
1 mela	110	0	0	26
Spuntino pre-allenamento 11.00				
70g di pane di segale	138	4,5	25	2,5
112g di tonno	110	26	0	0
1 Mela	110	0	0	26
Pranzo 14.00				
100g di pasta	371	12	72	0
200g di zucchine	42	5	0	6,22
224g di tonno	220	52	0	0
200g di pomodori	46	2,4	0	10
150g di insalata	26	1,85	0	5
1 cucchiario di olio d'oliva	88	0	0	0
Merenda 17.30				
50g di tonno al naturale	50	12	0	0
1/2 Mela	55	0	0	13
Cena 20.30				
300g di P.di Pollo	300	69	0	0
200 g di peperoni	62	1,6	0	12
200 g di melanzane	48	2	0	12
200g di pomodori	46	2,4	0	10
70g di pane segale	138	4,5	25	2,5
1 cucchiario di olio d'oliva	88	0	0	0
1/2 Mela	55	0	0	13
Spuntino 23.30				
100ml di albume	45	10	0	0

Kcal	Proteine	Carbo.	
2443	235,95	290,02	
	Pure	Amidi	Zuccheri
	197	138,8	151,22

Kcal	940	1160	
% kcal	39%	48%	

224g di tonno	220	52	0	0
300g di P.di Pollo	300	69	0	0
300g di Orata	363	62	0	0

300g di Spigola	372	70	0	0
300g di Pesce spada	432	58	0	0

Grassi	Kcal con valori nutrizionali divisi per pasti				
4	Kcal	Proteine	Carboidra	di c.zucc	Grassi
0,3	405	30,7	16,8	39	4,3
0					
0					
0,7	Kcal	Proteine	Carboidra	di c.zucc	Grassi
0,75	358	30,5	25	28,5	1,45
0					
1,5	Kcal	Proteine	Carboidra	di c.zucc	Grassi
0,7	793	73,25	72	21,25	13,4
0,8					
0,4					
0					
10					
0,5	Kcal	Proteine	Carboidra	di c.zucc	Grassi
0	105	12	0	13	0,5
10	Kcal	Proteine	Carboidra	di c.zucc	Grassi
0,6	737	79,5	25	49,5	22,1
0,4					
0,4					
0,7					
10					
0					
	Kcal	Proteine	Carboidra	di c.zucc	Grassi
0	45	10	0	0	0

Grassi
41,75
41,75

369
15%

0,8
10
11

7
19