

venerdì, agosto 24, 2018

	Cal (kcal)	Gras (g)	Sat (g)	Carb (g)	Fibre (g)	Zucch (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Coles (mg)	Potassio (mg)
Colazione										
Certossa Fette Biscottate Classiche	120	1,6	0,4	22	1,2	2	3,6	400		
4 x 1 fetta biscottata, 30 g										
Parmalat Latte Intero	160	9	6	12		12	8	0,32		
250 g										
U2 Pesche Confettura Extra	88	0	0	21,6		18,4	0	0,04		
40 g										
Totale	368	10,6	6,4	55,6	1,2	32,4	11,6	400,36		
Pranzo										
Don Nicola Fusilli	363	1,5	0,2	73	2,5	3	13	10		
100 g										
U2 Tonno al Naturale	56	0,5	0,11	0		0	12,88	728		
56 g										
Nixe Tonno a Pinne Gialle al Naturale	63	0,78	0,17	0	0	0	14	700		
56 g										
Desantis Olio Extra Vergine di Oliva	123	13,7	1,98	0		0	0	0		
15 g										
Freshona Spinaci in Foglie	98	1,5	0,25	9	6	0,5	9	550		
250 g										
Certossa Pane di Segale	200	1,17	0,27	38,7	4,5	2,25	6,3	1,12		
90 g										
Totale	903	19,15	2,98	120,7	13	5,75	55,18	1989,12		
Cena										
Generico Filetto di Vitello	345	13,6	4,54	0	0	0	55,76	111,52		
272 g										

venerdì, agosto 24, 2018

	Cal (kcal)	Gras (g)	Sat (g)	Carb (g)	Fibre (g)	Zucch (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Coles (mg)	Potassio (mg)
Certossa Pane di Segale 85 g	189	1,1	0,26	36,55	4,25	2,12	5,95	1,06		
Desantis Olio Extra Vergine di Oliva 17 g	140	15,52	2,24	0		0	0	0		
Freshona Fagiolini Verdi 250 g	80	1,25	0,25	11,25	9,75	1,25	2,25	0		
Totale	754	31,47	7,29	47,8	14	3,37	63,96	112,58		
Snacks/Altro										
Myprotein Impact Whey Isolate (senza Aroma) 1 misurino, 25 g	93	0,1	0,1	0,6	0	0,6	23	130		
Aptonia BCAA 2:1:1 14 g	0	0	0	25,2		1,68	0			
Crownfield Frutta Secca e Semi Oleosi 100 g	367	7,4	2,6	62,5	8,3	27,6	8,4	60		
Totale	460	7,5	2,7	88,3	8,3	29,88	31,4	190		
Totale	2485	68,72	19,37	312,4	36,5	71,4	162,14	2692,06		