

sabato, agosto 25, 2018

	Cal (kcal)	Gras (g)	Sat (g)	Carb (g)	Fibre (g)	Zucch (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Coles (mg)	Potassio (mg)
Colazione										
U2 Pesche Confettura Extra	88	0	0	21,6		18,4	0	0,04		
40 g										
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	128	7,2	4,8	9,6		9,6	6,4	0,26		
200 g										
Totale	336	8,8	5,2	53,2	1,2	30	10	400,3		
Pranzo										
U2 Riso Basmati	354	0,4	0,1	80	1	0,2	6,7	10		
100 g										
Desantis Olio Extra Vergine di Oliva	164	18,26	2,64	0		0	0	0		
20 g										
Certossa Pane di Segale	189	1,1	0,26	36,55	4,25	2,12	5,95	1,06		
85 g										
U2 Uova	128	8,7	3,2	0,5		0,5	12	240		
1 uovo										
Freshona Punte di Asparagi	75	1,2	0,3	5,4	0	4,5	8,1	0		
300 g										
Totale	910	29,66	6,5	122,45	5,25	7,32	32,75	251,06		
Cena										
Desantis Olio Extra Vergine di Oliva	164	18,26	2,64	0		0	0	0		
20 g										
Certossa Pane di Segale	178	1,04	0,24	34,4	4	2	5,6	1		
80 g										

sabato, agosto 25, 2018

	Cal (kcal)	Gras (g)	Sat (g)	Carb (g)	Fibre (g)	Zucch (g)	Prot (g)	Sod (mg)	Coles (mg)	Potassio (mg)
U2 Uova	256	17,4	6,4	1		1	24	480		
2 x 1 uovo										
Generico Petto di Pollo a Fettine Sottili	300	2,4	0,75	0	0	0	69,9	99	180	1110
300 g										
Totale	898	39,1	10,03	35,4	4	3	99,5	580	180	1110
Snacks/Altro										
Myprotein Impact Whey Isolate (senza Aroma)	112	0,09	0,09	0,75	0	0,75	27	0,15		
30 g										
Crownfield Frutta Secca e Semi Oleosi	165	3,33	1,17	28,12	3,74	12,42	3,78	27		
45 g										
il Viaggiator Goloso Yogurt Greco 0% Grassi	84	0	0	6	0	6	15	270		
150 g										
Totale	361	3,42	1,26	34,87	3,74	19,17	45,78	297,15		
Totale	2505	80,98	22,99	245,92	14,19	59,49	188,03	1528,51	180	1110