

PROTEINE							
Proteine da assumere			valore		kg		g da assumere
			2,9	*	67	=	194,3
	Cibo	Quantità di proteine		io ne mangio...g		g	totale assunto
COLAZIONE	albume	11	g*100g	300	=	33	206,6
COLAZIONE	uovo intero	12,4	g*100g	50	=	6,2	
SPUNTINO	tonno	26	g*100g	100	=	26	
PRANZO	pollo	23,3	g*100g	200	=	46,6	
SPUNTINO	tonno	26	g*100g	100	=	26	
CENA	pollo	23,3	g*100g	200	=	46,6	
Esterne	riso	7,4	g*100g	300	=	22,2	Da sostituire Con proteine in Polvere
CARBOIDRATI							
Carboidrati da assumere			valore		kg		g da assumere
			4,3	*	67	=	288,1
	Cibo	Quantità di proteine		io ne mangio...g		g	totale assunto
COLAZIONE	banana	20	g*100g	200	=	40	315
SPUNTINO	riso	81	g*100g	100	=	81	
PRANZO	riso	81	g*100g	100	=	81	
SPUNTINO	gallette	6,4	g*galletta	5	=	32	
CENA	riso	81	g*100g	100	=	81	
GRASSI							
Grassi da assumere			valore		kg		g da assumere
			0,78	*	67	=	52,26
		Quantità di grassi		io ne mangio...g		g	totale assunto
COLAZIONE	uovo intero	8,7	g*100g	50	=	4,35	23,85
CENA	Noci	65	g*100g	30	=	19,5	
CALORIE		VALORE	Kg	Totale			
	Da assumere	38	67	2546			
	VALORI		Io ne mangio...g		Kcal		
Pollo	100	Kcalx100g	400	=	400		
Riso	354	Kcalx100g	300	=	1062		
Noci	689	Kcalx100g	30	=	206,7		
Tonno sgocciolato	118	Kcalx100g	200	=	236		
Banana	89	Kcalx100g	200	=	178		
Gallette	30	Kcalxgalletta	5	=	150		
Albume	47	Kcalx100g	300	=	141		
Uovo intero	128	Kcalx100g	50	=	64		
TOTALE ASSUNTO							
2437,7	Kcal						
Da aggiungere	108,3	Kcal x giorno					
		AGGIUNGERE Kcal delle verdure					