

inserire peso (in kg):	68
inserire peso massa grassa (in kg):	8
kcalorie fissate:	2800
gr proteine per kg di massa magra lorda:	1,9

schema (% carboidrati % proteine % grassi): **53** 16,3 30,7

di cui carboidrati:	371 gr	1484 kcal
di cui proteine:	114 gr	456 kcal
di cui grassi:	95,6 gr	860 kcal

Da suddividere in 5 pasti:

colazione 30% di cui:	33 % carb	30 % prot	30 % gras
carboidrati	122,43 gr		489,72 kcal
proteine	34,2 gr		136,8 kcal
grassi	28,7 gr		258,0 kcal

Note: *nei giorni di allenamento tenere carbo a 31%*

700 ml latte Granarolo scremato 0,1%
 35 g circa cereali
 4 fette biscottate
 35 g circa marmellata
 1 barretta di cereali al cacao
 5 noci

1° spuntino 10% di cui:	13 % carb	10 % prot	10 % gras
carboidrati	48,23 gr		192,92 kcal
proteine	11,4 gr		45,6 kcal
grassi	9,6 gr		86,0 kcal

Note: *nei giorni di allenamento tenere carbo a 10%*

2 o 3 fette di pane a fette Mulino Bianco
 37 g di bresaola o 40 di pr. crudo o 47 tacchino o 50 pr. cotto
 1 frutto (1mela o 2-3 mandarini o 1 arancio) o 1 succo di frutta

pranzo 30% di cui:	32 % carb	30 % prot	30 % gras
carboidrati	118,72 gr		474,88 kcal
proteine	34,2 gr		136,8 kcal
grassi	28,7 gr		258,0 kcal

Note: *nei giorni di allenamento tenere carbo a 31%*

110 g di pasta

55 g di pane

e per le proteine:

tonno al naturale o

sgombro al naturale o

uova o

carne in scatola o

carne fresca o

pesce fresco

15-20 g di olio + eventuale frutta secca per raggiungere la quota prevista
verdure varie

2° spuntino 10% di cui:	12 % carb	10 % prot	10 % gras
carboidrati	44,52 gr		178,08 kcal
proteine	11,4 gr		45,6 kcal
grassi	9,6 gr		86,0 kcal

Note: *nei giorni di allenamento tenere carbo a 10%*

2 o 3 fette di pane a fette Mulino Bianco

37 g di bresaola o 40 di pr. crudo o 47 tacchino o 50 pr. cotto

1 frutto (1mela o 2-3 mandarini o 1 arancio) o 1 succo di frutta

cena 20% di cui:	10 % carb	20 % prot	20 % gras
carboidrati	37,1 gr		148,4 kcal
proteine	22,8 gr		91,2 kcal
grassi	19,1 gr		172,0 kcal

Note: *nei giorni di allenamento tenere carbo a 18%*

55 g di pane

e per le proteine:

tonno al naturale o

sgombro al naturale o

uova o

carne in scatola o

carne fresca o

pesce fresco o

pollo

15-20 g di olio

verdure varie o patate e carote nei giorni di allenamento