

2900x2

Pasto	Ora	Alimento	Peso	Kcal/100g	Proteine	Carboid.	Grassi	Proteine P	Carbo. P	Grassi P	Kcal Porz.	Calorie gg	Kcal x deficit	Credito Kcal
Colaz	6,3	Cacao	10,0	355,0	20	12	26	2	1,2	2,6	35,5	2787,7	2900	112,3
		Muesli	100,0	340,0	9,7	77	4,9	9,7	77	4,9	340,0			
		Cr. Noccioline	6,0	670,0	14,5	4,8	58,1	0,87	0,288	3,486	40,2	Proteine	Grassi	Carboidrati
		Gran.oia	30,0	340	50,74	23	5,05	15,222	6,9	1,515	102,0	144,8925	67,251	402,694
		Merendina	45	422,0	3,3	50,06	20,3	1,485	22,527	9,135	189,9			
		Agave	30	320	0,53	79,9	0,11	0,159	23,97	0,033	96,0	Proteine	Grassi	Carboidrati
		Latte K	350	46	0,67	7,5	1,45	2,345	26,25	5,075	161,0	579,57	605,259	1610,776
		Caffè	50	1,0	0,12	0,02	0	0,06	0,01	0	0,5			
			621,0					31,8	158,1	26,7	965,1			
Spuntino	10,3	Gran.oia	5,0	340	50,74	23	5,05	2,537	1,15	0,2525	17,0			
		Latte K	100	46	0,67	7,5	1,45	0,67	7,5	1,45	46,0			
		Cr. Noccioline	3,0	670,0	14,5	4,8	58,1	0,435	0,144	1,743	20,1			
			100,0					3,6	8,8	3,4	83,1			
Pranzo	12,3	Frutta	1000,0	30	0,61	7,5	0,15	6,1	75	1,5	300,0			
		Pane	50,0	314	9,7	65	1,7	4,85	32,5	0,85	157,0			
		Patate	150	130	2	18	6,5	3	27	9,75	195,0			
		Carne	165	108,0	22,4	0	0,6	36,96	0	0,99	178,2			
		Thain	10,0	632,0	23	2,2	59	2,3	0,22	5,9	63,2			
			1375,0					53,2	134,7	19,0	893,4			
Spuntino	16,3	Frutta	200,0	44,0	1,2	9	0,6	2,4	18	1,2	88,0			
		Cr. Noccioline	10,0	670,0	14,5	4,8	58,1	1,45	0,48	5,81	67,0			
			100,0					3,9	18,5	7,0	155,0			
Cena	20,3	Frutta	400,0	45,0	0,2	11,1	0,3	0,8	44,4	1,2	180,0			
		Pane	30,0	240	7,5	52	1,3	2,25	15,6	0,39	72,0			
		Agave	15	320	0,53	79,9	0,11	0,0795	11,985	0,0165	48,0			
		Yogurt	150	59	4,7	2,3	1,45	2,7	3,45	2,175	88,5			
		Verdura	300,0	15,0	1,3	2,3	0,1	3,9	6,9	0,3	45,0			
		Carne	180	108,0	22,4	0	0,6	40,32	0	1,08	194,4			
		Thain	10,0	632,0	23	2,2	59	2,3	0,22	5,9	63,2			
			1085,0					52,3	82,6	11,1	691,1			