

Riepilogo pasti

Colazione

6.30

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi
gallette di riso	40	152	13	129	10
MARMELLATE (normali o tipo frutta v	50	111	2	118	0
UOVA DI GALLINA - Intero	60	83	31	2	59
Totale pasto:		430	77	252	129
Totale % sul giorno:		17,7%	9,7%	26,8%	14,4%

Spuntino 10.00

10.00

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi
MANDORLE SECCHE	30	43	26	6	149
Totale pasto:		43	26	6	149
Totale % sul giorno:		1,8%	3,3%	0,6%	16,6%

Pranzo

12.00

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi
Olio di oliva extra vergine	10	90	0	0	90
RISO	120	434	34	422	11
Tonno, sott'olio, sgocciolato	120	230	121	0	109
Totale pasto:		755	155	422	210
Totale % sul giorno:		31,0%	19,4%	44,9%	23,4%

Spuntino 16.00

16.00

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi
YOGHURT (magro alla frutta)	250	125	41	75	5
Totale pasto:		125	41	75	5
Totale % sul giorno:		5,1%	5,1%	8,0%	0,5%

Spuntino pre-alle

18.30

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi
FETTE BISCOTTATE	30	123	13	100	16
proteine siero latte in polvere	30	128	94	12	18
Totale pasto:		251	107	112	34
Totale % sul giorno:		10,3%	13,4%	11,9%	3,8%

Spuntino post-all

20.00

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi
MIELE	10	30	0	32	0
proteine siero latte in polvere	30	128	94	12	18
Totale pasto:		159	94	44	18
Totale % sul giorno:		6,5%	11,8%	4,7%	2,0%

Cena

20.30

	Q.ta Gr.	KCal	KC Prot.	KC Carb.	KC Grassi
LATTUGA A CAPPuccio	100	17	8	12	0
OLIO DI OLIVA	30	270	0	0	270
Pollo, petto, cotto [saltato in pad	200	253	242	0	16
POMODORI DA INSALATA	100	17	4	12	0
Totale pasto:		557	254	24	286
Totale % sul giorno:		22,9%	31,8%	2,6%	31,9%