

Totali macronutrienti

Colazione

	Totale KCal	Prot. GR	Grassi GR.	Carbo GR.	Fibra GR.	Prot.KCal	Carbo KCal	Grassi KCal
	430,008	19,34	14,32	63,06	2,56	77,36	252,24	128,88
% sul Giorno :	17,66%	9,71%	14,36%	26,83%	24,24%	9,71%	26,83%	14,36%

Spuntino 10.00

	Totale KCal	Prot. GR	Grassi GR.	Carbo GR.	Fibra GR.	Prot.KCal	Carbo KCal	Grassi KCal
	43,416	6,6	16,5	1,5	3,6	26,4	6	148,5
% sul Giorno :	1,78%	3,31%	16,55%	0,64%	34,09%	3,31%	0,64%	16,55%

Pranzo

	Totale KCal	Prot. GR	Grassi GR.	Carbo GR.	Fibra GR.	Prot.KCal	Carbo KCal	Grassi KCal
	754,7	38,64	23,31	105,6	1,2	154,56	422,4	209,79
% sul Giorno :	31,00%	19,39%	23,38%	44,93%	11,36%	19,39%	44,93%	23,38%

Spuntino 16.00

	Totale KCal	Prot. GR	Grassi GR.	Carbo GR.	Fibra GR.	Prot.KCal	Carbo KCal	Grassi KCal
	125	10,25	0,5	18,75	0	41	75	4,5
% sul Giorno :	5,13%	5,14%	0,50%	7,98%	0,00%	5,14%	7,98%	0,50%

Spuntino pre-allenamento

	Totale KCal	Prot. GR	Grassi GR.	Carbo GR.	Fibra GR.	Prot.KCal	Carbo KCal	Grassi KCal
	251,4	26,7	3,78	27,9	1,2	106,8	111,6	34,02
% sul Giorno :	10,33%	13,40%	3,79%	11,87%	11,36%	13,40%	11,87%	3,79%

Spuntino post-allenamento

	Totale KCal	Prot. GR	Grassi GR.	Carbo GR.	Fibra GR.	Prot.KCal	Carbo KCal	Grassi KCal
	158,7	23,5	1,98	11	0	94	44	17,82
% sul Giorno :	6,52%	11,80%	1,99%	4,68%	0,00%	11,80%	4,68%	1,99%

Cena

	Totale KCal	Prot. GR	Grassi GR.	Carbo GR.	Fibra GR.	Prot.KCal	Carbo KCal	Grassi KCal
	557,32	63,4	31,8	6	2	253,6	24	286,2
% sul Giorno :	22,89%	31,82%	31,90%	2,55%	18,94%	31,82%	2,55%	31,90%

Pre-nanna

	Totale KCal	Prot. GR	Grassi GR.	Carbo GR.	Fibra GR.	Prot.KCal	Carbo KCal	Grassi KCal
	114,3	10,8	7,5	1,2	0	43,2	4,8	67,5
% sul Giorno :	4,69%	5,42%	7,52%	0,51%	0,00%	5,42%	0,51%	7,52%

Tot. giorno	2434,844	199,23	99,69	235,01	10,56	796,92	940,04	897,21
-------------	----------	--------	-------	--------	-------	--------	--------	--------