

Colazione

Alimento	Peso g	Pro 100 g	Carb 100 g	Fat 100 g	Pro	Carb	Fat	Kcal
The verde	10,00	19,00	3,00	2,00	1,90	0,30	0,20	10,60
Noci	30,00	14,30	5,10	68,10	4,29	1,53	20,43	207,15
Spremuta	100,00	0,50	8,20	0,00	0,50	8,20	0,00	34,80

Spuntino

Alimento	Peso g	Pro 100 g	Carb 100 g	Fat 100 g	Pro	Carb	Fat	Kcal
Pane	33,00	8,20	49,60	3,60	2,71	16,37	1,19	86,99
Tonno	50,00	22,00	0,00	18,50	11,00	0,00	9,25	127,25

Pranzo

Alimento	Peso g	Pro 100 g	Carb 100 g	Fat 100 g	Pro	Carb	Fat	Kcal
Pasta	80,00	10,80	82,80	0,30	8,64	66,24	0,24	301,68
Olio di oliva	20,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	20,00	180,00
Uova	100,00	12,40	0,00	8,70	12,40	0,00	8,70	127,90

Spuntino

Alimento	Peso g	Pro 100 g	Carb 100 g	Fat 100 g	Pro	Carb	Fat	Kcal
Grana	50,00	33,00	0,00	28,00	16,50	0,00	14,00	192,00
Salmone	50,00	25,40	1,20	4,50	12,70	0,60	2,25	73,45

Pranzo

Alimento	Peso g	Pro 100 g	Carb 100 g	Fat 100 g	Pro	Carb	Fat	Kcal
Petto di pollo	150,00	22,00	0,00	0,90	33,00	0,00	1,35	144,15
Verdura	-	tr	tr	tr				

Pre nanna

Alimento	Peso g	Pro 100 g	Carb 100 g	Fat 100 g	Pro	Carb	Fat	Kcal
Latte parz. sc.	200,00	3,50	5,00	1,50	7,00	10,00	3,00	95,00
Noci	20,00	14,30	5,10	68,10	2,86	1,02	13,62	138,10

Totale

	Proteine	Carboidrati	Grassi	Kcal totali
Grammi	113,496	104,258	94,228	
Kcal	453,984	417,032	848,052	1719,068
Percentuali	26,41%	24,26%	49,33%	100,00%

Acqua: almeno 2 L al giorno

Pizza: una alla settimana, con verdure

Birra: un bicchiere alla settimana

Un pasto alla settimana totalmente libero