

SETTEMBRE-OTTOBRE 2003				DIETA			SUPPLEMENTAZIONE			
PESO INIZIALE	78	78		COLAZIONE			SRTRMBRE		OTTOBRE	
METABOLISMO BASALE		1827		CEREALI	74	272	ANTIOSSIDANTI	1cps	MULTIVITAMINICO	1cps
ATTIVITA' FISICA	71	286	4	PROT.DEL SIERO	20	79				
ATTIVITA LAVORATIVA		548	30	LATTE	120	48				
FABBISOGNO CALORICO		2661		SPUNTINO						
CALORIE CONSIGLIATE	0	2661		FRUTTO A	200	100				
		Kcal	grammi	PROT.DEL SIERO	11	44				
CARBOIDRATI	60	1596	399	LATTE	90	36				
PROTEINE	20	532	133	PRANZO						
GRASSI	20	532	59	PASTA/RISO	147	544	ANTIOSSIDANTI	1cps	MULTIVITAMINICO	1cps
DIETA CONSIGLIATA	Kcal etto	grammi	Kca	CARNE	200	200				
CEREALI	372	221	816	OLIO	30	266				
PANE	247	200	500	VERDURA						
FRUTTA C	600	0	0	MERENDA-PREALLENAMENTO						
FRUTTA A	50	400	200	FRUTTO B	100	80	GLUTAMINA	5g	CREATINA	10
FRUTTA B	80	100	80	PROT.DEL SIERO	0	0	FOSFATILSERINA	600g	ACIDO LIPOICO	600g
CARNE MAGRA	100	200	200	LATTE	90	36	RAMIFICATI	2+2+2	GLUCOGENETICI	2+2+2
PESCE	80	100	80	CENA-POST ALLENAMENTO						
CASEINE+SOYA	40	0	0	PANE	200	500				
PROTEINE DEL SIERO	40	33	132	PESCE	100	80				
LATTE	42	300	120	OLIO	30	266				
YOGURT	50	0	0	VERDURA						
OLIO D'OLIVA	900	59	532	SPUNTINO-PRIMA DI CORICARSI						
VERDURA			2.661	CASEINE+SOYA	0	0	O.G.K	2g	Aa.p.l	1g
				FRUTTO	200	100				
				2652	399	180	1010	116	846	100