

NOVEMBRE-DICEMBRE 2003				DIETA			SUPPLEMENTAZIONE			
PESO INIZIALE	78	78		COLAZIONE			NOVEMBRE		DICEMBRE	
METABOLISMO BASALE		1827		CEREALI	50	183	ANTIOSSIDANTI	1cps	MULTIVITAMINICO	1cps
ATTIVITA' FISICA	71	286	4	PROT.DEL SIERO	42	167				
ATTIVITA LAVORATIVA		548	30	LATTE	100	40				
FABBISOGNO CALORICO		2661		SPUNTINO						
CALORIE CONSIGLIATE		2661		FRUTTO A	200	100				
		Kcal	grammi	PROT.DEL SIERO	14	56				
CARBOIDRATI	50	1330	333	LATTE	100	40				
PROTEINE	30	798	200	PRANZO						
GRASSI	20	532	59	PASTA/RISO	99	367	ANTIOSSIDANTI	1cps	MULTIVITAMINICO	1cps
DIETA CONSIGLIATA	Kcal etto	grammi	Kca	CARNE	200	200				
CEREALI	372	149	550	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	10g	CREATINA	10+10
FRUTTA B	80	100	80	PROT.DEL SIERO	14	56	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	30	120	PANE	200	500				
PROTEINE DEL SIERO	40	70	278	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	30	108	GH stak	1	O.G.K	2g
				FRUTTO	200	100				
					2645	390	196	833	172	846 208