

GENNAIO- FEBBRAIO 2004				DIETA			SUPPLEMENTAZIONE			
PESO INIZIALE	78	78		COLAZIONE			GENNAIO		FEBBRAIO	
METABOLISMO BASALE		1827		CEREALI	37	136	ANTIOSSIDANTI	1cps	MULTIVITAMINICO	1cps
ATTIVITA' FISICA	71	286	4	PROT.DEL SIERO	42	167				
ATTIVITA LAVORATIVA		548	30	FRUTTA C	40	240				
FABBISOGNO CALORICO		2661		LATTE	300	120				
CALORIE CONSIGLIATE	0	2661		SPUNTINO						
		Kcal	grammi	FRUTTO A	200	100				
CARBOIDRATI	40	1064	266	PROT.DEL SIERO	14	56				
PROTEINE	30	798	200	YOGURT INRERO	125	50				
GRASSI	30	798	89	PRANZO						
DIETA CONSIGLIATA	Kcal etto	gra	Kca	PASTA/RISO	74	273	ANTIOSSIDANTI	1cps	MULTIVITAMINICO	1cps
CEREALI	372	111	409	CARNE	200	200				
PANE	247	150	375	OLIO	24	217				
FRUTTA C	600	40	240	VERDURA						
FRUTTA A	50	400	200	MERENDA-PREALLENAMENTO						
FRUTTA B	80	100	80	FRUTTO B	100	80	GLUTAMINA	10g	CREATINA	10
CARNE MAGRA	100	200	200	PROT.DEL SIERO	14	56	FOSFATILSERINA	600g	ACIDO LIPOICO	600g
PESCE	80	100	80	YOGURT INRERO	125	50	RAMIFICATI	2+2+2	GLUCOGENETICI	2+2+2
CASEINE+SOYA	40	30	120	CENA-POST ALLENAMENTO						
PROTEINE DEL SIERO	40	70	278	PANE	150	375				
LATTE	42	300	120	PESCE	100	80				
YOGURT INRERO	50	250	125	OLIO	24	217				
OLIO D'OLIVA	900	48	433	VERDURA						
VERDURA			2.661	SPUNTINO-PRIMA DI CORICARSI						
				CASEINE+SOYA	30	108	A.P.L	2g	GH stak	1
				FRUTTO	200	100				
				2624	663	206	690	186	672	208