

MARZO-APRILE 2004				DIETA			SUPPLEMENTAZIONE			
PESO INIZIALE	78	78		COLAZIONE			MARZO		APRILE	
METABOLISMO BASALE		1827		CEREALI	28	103	ANTIOSSIDANTI	1cps	MULTIVITAMINICO	1cps
ATTIVITA' FISICA	71	286	4	PROT.DEL SIERO	30	122				
ATTIVITA LAVORATIVA		548	30	FRUTTA C	40	240				
FABBISOGNO CALORICO		2661		LATTE	300	120				
CALORIE CONSIGLIATE	250	2411		SPUNTINO						
		Kcal	grammi	FRUTTO A	200	100				
CARBOIDRATI	40	964	241	PROT.DEL SIERO	10	41				
PROTEINE	30	723	181	YOGURT INRERO	125	50				
GRASSI	30	723	80	PRANZO						
DIETA CONSIGLIATA	Kcal etto	gra	Kca	PASTA/RISO	56	206	ANTIOSSIDANTI	1cps	MULTIVITAMINICO	1cps
CEREALI	372	84	309	CARNE	200	200				
PANE	247	150	375	OLIO	20	179				
FRUTTA C	600	40	240	VERDURA						
FRUTTA A	50	400	200	MERENDA-PREALLENAMENTO						
FRUTTA B	80	100	80	FRUTTO B	100	80	GLUTAMINA	5	GLUTAMINA	5
CARNE MAGRA	100	200	200	PROT.DEL SIERO	10	41	FOSFATILSERINA	600g	FOSFATILSERINA	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			CREATINA	10	CREATINA	10
PROTEINE DEL SIERO	40	51	203	PANE	150	375	ACIDO LIPOICO	600g	ACIDO LIPOICO	600g
LATTE	42	300	120	PESCE	100	80				
YOGURT INRERO	50	250	125	OLIO	20	179				
OLIO D'OLIVA	900	40	358	VERDURA						
VERDURA			2.411	SPUNTINO-PRIMA DI CORICARSI						
				CASEINE+SOYA	30	108	O.G.K	2g	A.P.L	2g
				FRUTTO	200	100				
				2374	585	191	585	171	634	208