

RICARICA CARBOIDRATI 2004				DIETA			SUPPLEMENTAZIONE				
PESO INIZIALE	78	78		COLAZIONE			RICARICA CARBOIDRATI				
METABOLISMO BASALE		1827		CEREALI	72	267	ANTIOSSIDANTI	1cps	MULTIVITAMINICO	1cps	
ATTIVITA' FISICA	71	286	4	PROT.DEL SIERO	27	107					
ATTIVITA LAVORATIVA		548	30	FRUTTA C	50	300					
FABBISOGNO CALORICO		2661		LATTE	100	40					
CALORIE CONSIGLIATE	500	3161		SPUNTINO							
		Kcal	grammi	FRUTTO A	200	100					
CARBOIDRATI	50	1580	395	PROT.DEL SIERO	18	72					
PROTEINE	20	632	158	YOGURT INTERO	125	63					
GRASSI	30	948	105	PRANZO							
DIETA CONSIGLIATA	Kcal etto	grammi	Kca	PASTA/RISO	144	534	ANTIOSSIDANTI	1cps	MULTIVITAMINICO	1cps	
CEREALI	372	216	800	CARNE	200	200					
PANE	247	200	500	OLIO	36	324					
FRUTTA C	600	50	300	VERDURA							
FRUTTA A	50	400	200	MERENDA-PREALLENAMENTO							
FRUTTA B	80	100	80	FRUTTO B	100	80					
CARNE MAGRA	100	200	200	PROT.DEL SIERO	0	0					
PESCE	80	100	80	YOGURT INTERO	125	63					
CASEINE+SOYA	40	20	8	CENA-POST ALLENAMENTO							
PROTEINE DEL SIERO	40	45	179	PANE	200	500					
LATTE	42	100	40	PESCE	100	80					
YOGURT INTERO	50	250	125	OLIO	36	324					
OLIO D'OLIVA	900	72	648	VERDURA							
VERDURA			3.161	SPUNTINO-PRIMA DI CORICARSI							
				CASEINE+SOYA	20	80	O.G.K	2g	Aa.p.l	1g	
				FRUTTO	200	100					
					3233	714	234	1058	143	904	180