

MAGGIO-GIUGNO 2004				DIETA			SUPPLEMENTAZIONE			
PESO INIZIALE	78	78		COLAZIONE			MAGGIO		GIUGNO	
METABOLISMO BASALE		1827		CEREALI	23	86	ANTIOSSIDANTI	1cps	MULTIVITAMINICO	1cps
ATTIVITA' FISICA	71	286	4	PROT.DEL SIERO	12	49	VIT C	1G	VIT C	1G
ATTIVITA LAVORATIVA		548	30	FRUTTA C	42	252				
FABBISOGNO CALORICO		2661		LATTE	300	120				
CALORIE CONSIGLIATE	250	2411		SPUNTINO						
		Kcal	grammi	FRUTTA C	49	294				
CARBOIDRATI	20	482	121	PROT.DEL SIERO	9	37				
PROTEINE	30	723	181	YOGURT INRERO	125	63				
GRASSI	50	1205	134	PRANZO						
DIETA CONSIGLIATA	Kcal etto	gra	Kca	PASTA/RISO	46	171	ANTIOSSIDANTI	1cps	MULTIVITAMINICO	1cps
CEREALI	372	70	257	CARNE	200	200				
PANE	247	50	125	OLIO	13	120				
FRUTTA C	600	140	840	VERDURA						
FRUTTA A	50	200	100	MERENDA-PREALLENAMENTO						
FRUTTA B	80	0	0	FRUTTA C	49	294	GLUTAMINA	5	GLUTAMINA	5
CARNE MAGRA	100	200	200	PROT.DEL SIERO	9	37	FOSFATILSERINA	600g	FOSFATILSERINA	600g
PESCE	80	200	160	YOGURT INRERO	125	63	RAMIFICATI	3+3+3	GLUCOGENETICI	3+3+3
CASEINE+SOYA	40	30	120	CENA-POST ALLENAMENTO			CREATINA	10	CREATINA	10
PROTEINE DEL SIERO	40	31	123	PANE	50	125	ACIDO LIPOICO	600g	ACIDO LIPOICO	600g
LATTE	42	300	120	PESCE	200	160				
YOGURT INRERO	50	250	125	OLIO	13	120				
OLIO D'OLIVA	900	27	240	VERDURA						
VERDURA			2.411	SPUNTINO-PRIMA DI CORICARSI						
				CASEINE+SOYA	30	120	GH stak	1	O.G.K	2g
				FRUTTO	200	100	GLUTAMINA	5	GLUTAMINA	5
				2411	507	393	492	393	405	220