

LUGLIO-AGOSTO 2004				DIETA			SUPPLEMENTAZIONE			
PESO INIZIALE	78	78		COLAZIONE			LUGLIO		AGOSTO	
METABOLISMO BASALE		1827		FRUTTA C	28	104	ANTIOSSIDANTI	1cps	MULTIVITAMINICO	1cps
ATTIVITA' FISICA	71	286	4	PROT.DEL SIERO	36	146	VIT C	1G	VIT C	1G
ATTIVITA LAVORATIVA		548	30	LATTE	300	120				
FABBISOGNO CALORICO		2661		SPUNTINO						
CALORIE CONSIGLIATE		2661		FRUTTA C	56	336				
		Kcal	grammi	PROT.DEL SIERO	27	109				
CARBOIDRATI	10	266	67	YOGURT INRERO	125	63				
PROTEINE	40	1064	266	PRANZO						
GRASSI	50	1330	148	FRUTTA A	200	100	ANTIOSSIDANTI	1cps	MULTIVITAMINICO	1cps
DIETA CONSIGLIATA	Kcal etto	gra	Kca	CARNE	300	300				
CEREALI	372	-9	-34	OLIO	20	183				
PANE	247	0	0	VERDURA						
FRUTTA C	600	140	840	MERENDA-PREALLENAMENTO						
FRUTTA A	50	600	300	FRUTTA C	56	336	GLUTAMINA	5g	CREATINA	10
FRUTTA B	80	0	0	PROT.DEL SIERO	27	109	FOSFATILSERINA	600g	ACIDO LIPOICO	600g
CARNE MAGRA	100	300	300	YOGURT INRERO	125	63	RAMIFICATI	2+2+2	GLUCOGENETICI	2+2+2
PESCE	80	200	160	CENA-POST ALLENAMENTO						
CASEINE+SOYA	40	30	120	FRUTTA A	200	100				
PROTEINE DEL SIERO	40	91	364	PESCE	200	160				
LATTE	42	300	120	OLIO	20	183				
YOGURT INRERO	50	250	125	VERDURA						
OLIO D'OLIVA	900	41	365	SPUNTINO-PRIMA DI CORICARSI						
VERDURA			2.661	CASEINE+SOYA	30	120	A.P.L	2	GH stak	1
				FRUTTA A	200	100	GLUTAMINA	5g		
				2630	369	508	583	508	443	220