

	DIETA MEDIA: 12/06/2025	kcal medie	prot medie	CHO medi	Fat medi
COLAZIONE	Yog - Granola	220			
Spuntino	Frutta	85			
PRANZO	Insalata - Secondo 100g - Pane 70g	400			
Pre / Intra / Post Workout	Yogurt	85			
CENA (base)	"Pasta 90g + Verdura 250g + "Proteine" 70g + Olio 10g	600			
		1390			