Inizio il:_____

Dieta estiva: Alimentazione/ Attività/ Peso

Genitorialmente

	Lunedì	Kcal	Martedì	Kcal	Mercoledì	Kcal	Giovedì	Kcal	Venerdi	Kcal	Sabato	Kcal	Domenica	Kcal
Colazione	caffe	6												
Colazione	4 biscotti	280												
Colazione														
Colazione	caffe macchiato	20												
Snack mattina	banana	70												
Snack mattina														
Snack mattina														
Pranzo	Pesce spada	150												
Pranzo	Insalata	25												
Pranzo	Caffè	6												
Pranzo														
Snack pomeriggio	Yogurt	100												
Snack pomeriggio														
Snack pomeriggio														
Cena	Spaghetti al pomodoro	680												
Cena	Pomodori in insalata	120												
Cena	Pane	50												
Cena														
Snack serale	Gelato	200												
Snack serale														
Colazione	Tot. Calorie	286												
Snack mattina	Tot. Calorie	70												
Pranzo	Tot. Calorie	181												
Snack pomeriggio	Tot. Calorie	100												
Cena	Tot. Calorie	850												
Snack serale	Tot. Calorie	200												
TOTALE		1.687	0		0		0		0		0		0	
Media giornaliera														
Peso		68												
Attività fisica														
Camminare (min)														
Piscina (vasche)														
Tapis Roulant (minuti)														
Cyclette (minuti/Km)														