La tua giornata.

Una proposta da rivedere e adattare alle tue scelte.

19 ottobre 2026

1820 kcal

Target 1820 kcal

Carboidrati	Proteine	Grassi
200 g	120 g	60 g
su 200 g	su 120 g	su 60 g

Dimostrazione con dati sintetici. È una proposta: non indica che hai mangiato questi pasti. Le calorie derivano dai macro (4/4/9). I totali dei pasti sono arrotondati: la loro somma può differire dal totale giornaliero.

Scostamento dal target: C 0 g / P 0 g / G 0 g

Colazione

448 kcal

C 48 g / P 28 g / G 16 g

Pane di segale	80 g
Albume d'uovo	130 g
Burro di arachidi 100%	25 g
Lamponi	90 g

Pranzo

764 kcal

C 79 g / P 49 g / G 28 g

Riso Roma	100 g
Tonno fresco	190 g
Olio EVO	12 g
Insalata verde	60 g

Cena

608 kcal

C 73 g / P 43 g / G 16 g

Riso integrale	90 g
Merluzzo atlantico	190 g
Olio EVO	12 g
Broccoli	110 g