



RUNBASE



boost




RUNBASE




RUNBASE





GIORNATA TIPO

- 250g di yogurt vegetale alla soia (10g proteine), 50g di fiocchi di soia (4g+40 di proteine) **54g**
- 100g di pasta integrale con 150g di salmone (14g + 22g di proteine), insalata mista di 50g di rucola, pomodori, sedano e noci (1.3g + 0.6g + 1.2g + 7.8g= 10.9g di proteine totali) **47g**
- 100g di riso integrale con 50g di lenticchie e 30g di pomodori secchi (6.7g + 12.5g + 5g di proteine= 24.2g di proteine totali) **24g**
- 3 porzioni di frutta nella giornata (9g di proteine)



Totale giornaliero di
134 g proteine

www.marco.acina.it @MarcoBianchiOT