

Giorno Lunedì 3 settembre Obiettivo calorico 1.200 kcal

A. ENERGIA ASSUNTA

Ora	Alimenti e liquidi assunti	Calorie	Luogo	*	Commenti
7:00	Latte scremato 150 g ✓	69	Cucina		Peso 92 kg. Sto calando 0,5 kg la settimana e sto rispettando l'obiettivo di perdita di peso del programma.
	3 fette biscottate 24 g ✓	98			
10:30	1 arancia 190 g ✓	35	Ufficio		
13:30	Pasta di semola 80 g ✓	282	Cucina		Ero stanca e un po' giù, avevo bisogno di gratificarmi.
	Passato di pomodoro 50 g ✓	9			
	Grana 10 g ✓	40			
	Lattuga 100 g ✓	19			
	Olio d'oliva 10 g ✓	90			
	1 mela 150 g - 1 crostatina	198		*	
16:30	1 yogurt alla frutta 125 g ✓	62	Ufficio		Davanti alla TV spesso mangio in modo automatico.
20:00	Filetto di bovino 150 g ✓	190	Cucina		
	Finocchio 200 g ✓	18			
	Olio d'oliva 10 g ✓	90			
	1 mela 150 g ✓	80			
	Cioccolato fondente 10 g	55	Salotto TV	*	

Calorie totali assunte ~~1.162~~ **1.335**

B. ENERGIA SPESA

			Calorie spese
Passi	numero	9.737	385
Esercizio formale	tipo	minuti	
Esercizio formale	tipo	minuti	
Spesa energetica a riposo			1.417
Termogenesi indotta dalla dieta (=10% calorie totali assunte)			133
Calorie totali spese			1.935

C. BILANCIO ENERGETICO

1.335	-	1.935	=	- 600
Calorie totali assunte		Calorie totali spese		Calorie nette