

Dati generali

Paziente: aprile sesto
Data di nascita: 01/01/1992
Età: 27
Sesso: M

Note generali

Body Weight Target: da perdere 17.5 kg di FM.
Avvertenze
 Evitare affettati, insaccati, formaggi stagionati e limitare al minimo l'utilizzo del sale.
 Rispettare gli orari indicati.

Sequenza nutrizionale - Sequenza 1 - Mediterranea tradizionale

Dalle 07:00 alle 08:00

Melcalin BASE (3 compresse)

A rotazione scegliere tra:

- Pane integrale di frumento (80 g)
- Pane integrale di segale (80 g)
- Pita integrale (80 g)

A rotazione scegliere tra:

- Marmellata (5 cucchiaini)
- Miele (3 cucchiaini)

Frutta mista (250 g)

Yogurt (valori medi) (1 vasetto)

A rotazione scegliere tra:

- Formaggi freschi (100 g)
- Uova (50 g)

A rotazione scegliere tra:

- Caffè non zuccherato (1 tazzina)
- Tè non zuccherato (1 tazza)

Dalle 12:00 alle 13:00

Melcalin LUPES (1 capsula)

A rotazione scegliere tra:

- Insalata mista (senza carote, mais o patate) (80 g)
- Verdure cotte miste (200 g)

A rotazione scegliere tra:

- Patate (150 g)
- Hummus (150 g)
- Pane integrale di frumento (40 g)
- Pane integrale di segale (40 g)
- Pita integrale (45 g)

A rotazione scegliere tra:

- Legumi (110 g)
- Pesce (110 g)
- Carni bianche (75 g)
- Formaggi freschi (75 g)

Olio extravergine di oliva (1-2 cucchiaini)

Dalle 15:00 alle 16:00

Frutta mista (150 g)

Dalle 19:00 alle 20:00

Melcalin Pralbumina (2 misurini)

A rotazione scegliere tra:

- Insalata mista (senza carote, mais o patate) (80 g)
- Verdure cotte miste (200 g)

A rotazione scegliere tra:

- Carni bianche (100 g)
- Pesce (150 g)

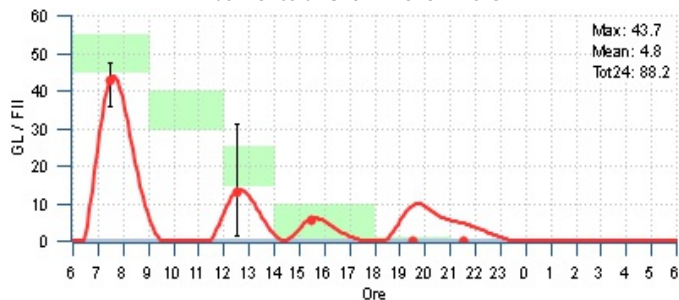
Olio extravergine di oliva (1-2 cucchiaini)

Dalle 21:00 alle 22:00

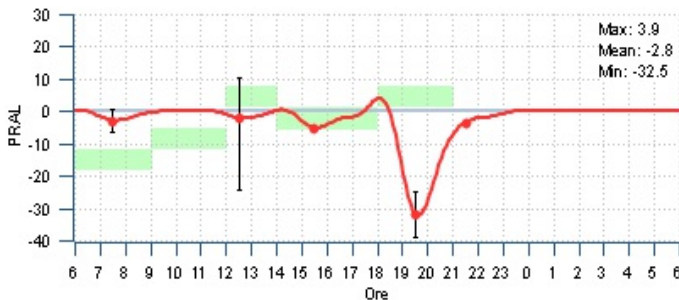
Melcalin BASE (3 compresse)

Assunzione d'acqua quotidiana: da 1.5 a 2 lt.

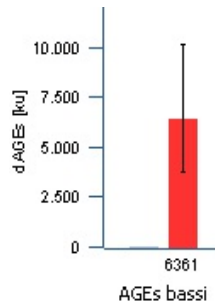
Andamento di GL / FI nelle 24 ore



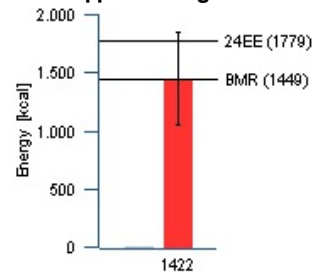
Andamento del PRAL nelle 24 ore



Accumulo di dAGES



Apporto energetico



Protein intake

1.76 g/kg FFM

1.10 g/kg BW

fiRQ

0.83

Note

⚠ L'assunzione d'acqua quotidiana è inferiore al valore minimo consigliato.

Acqua fornita dagli alimenti: 1.0 lt

Carboidrati		Quantità
Carboidrati (g)		169.0
Amido (g)	min	43.3
Zuccheri (g)	min	75.0

Fibre		Quantità
Fibre (g)	min	20.4
Fibre solubili (g)	min	0.9
Fibre insolubili (g)	min	5.5
Rapporto S/I (%)		16.4

Proteine		Quantità
Proteine (g)		87.8

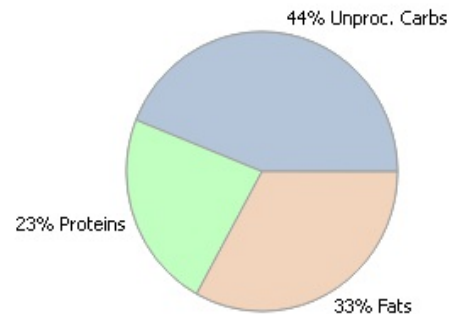
Lipidi		Quantità
Lipidi (g)		54.9
Acidi grassi saturi (g)		16.9
Acidi grassi insaturi (g)		29.8
Acidi grassi monoinsaturi (g)		23.9
Acidi grassi polinsaturi (g)		5.9
Colesterolo (mg)		229.7

Vitamine Idrosolubili	Quantità	RDA	UL
Vitamina B9 (Acido folico) (µg)	417.3	200	-
Vitamina B3 (Niacina) (mg)	18.8	16	-
Vitamina B2 (Riboflavina) (mg)	1.9	1.4	-
Vitamina B1 (Tiamina) (mg)	0.7	1.1	-
Vitamina B6 (Piridossina) (mg)	2.1	1.4	25
Vitamina B12 (µg)	4.8	2.5	-
Vitamina C (Acido ascorbico) (mg)	158.7	80	2000

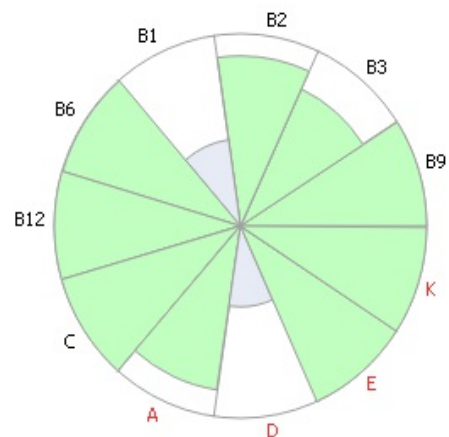
Vitamine Liposolubili	Quantità	RDA	UL
Vitamina A (Retinolo) (µg)	1033.7	800	3000
Vitamina D (µg)	3.2	5.0	50
Vitamina E (Tocoferolo) (mg)	27.1	12	300
Vitamina K (µg)	928.3	75	-

Minerali	Quantità	RDA	UL
Calcio (mg)	1238.3	800	-
Fosforo (mg)	1258.0	700	-
Magnesio (mg)	770.3	375	-
Sodio (mg)	2344.5	-	-
Potassio (mg)	4699.2	2000	-
Cloruro (mg)	386.5	800	-
Ferro (mg)	12.0	14	45
Zinco (mg)	8.3	10	25
Rame (mg)	0.7	1.0	5
Selenio (µg)	53.7	55	300
Iodio (µg)	117.7	150	1100
Manganese (mg)	0.0	2.0	11

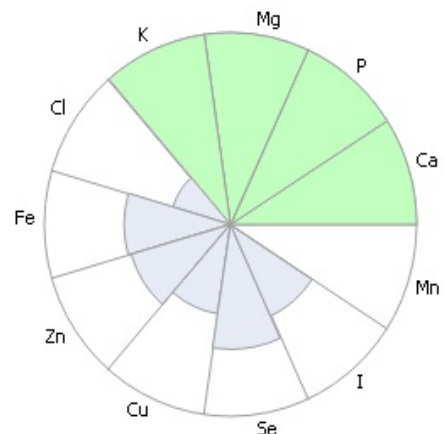
Distribuzione energetica



Distribuzione delle vitamine



Distribuzione dei minerali



Modulazione nutrizionale eseguita in data 06/02/2019

Supplementi alimentari non sostituibili

Melcalin Pralbumina

Melcalin BASE

Melcalin LUPES