

ELENCO ALIMENTI E CALORIE			CORSA 8Km/h		CAMMINATA 5Km/h		ELITTICA (Liv 6)		SALA PESI		ZUMBA		CROSSACTIVE	
			UOMO 80 Kg	DONNA 60 Kg	UOMO 80 Kg	DONNA 60 Kg	UOMO 80 Kg	DONNA 60 Kg	UOMO 80 Kg	DONNA 60 Kg	UOMO 80 Kg	DONNA 60 Kg	UOMO 80 Kg	DONNA 60 Kg
COLAZIONE	1 Yogurt Frutta	97 Kcal.	9 Min.	11 Min.	17 Min.	23 Min.	10 Min.	11 Min.	15 Min.	20 Min.	13 Min.	15 Min.	9 Min.	11 Min.
	1 Yogurt Bianco	46 Kcal.	4 Min.	5 Min.	8 Min.	11 Min.	5 Min.	5 Min.	7 Min.	10 Min.	6 Min.	7 Min.	4 Min.	5 Min.
	4 biscotti "Macine" - Mulino Bianco	204 Kcal.	18 Min.	24 Min.	36 Min.	49 Min.	21 Min.	23 Min.	32 Min.	43 Min.	27 Min.	31 Min.	18 Min.	24 Min.
	100 Gr. (n° 11) Biscotti prima colazione	436 Kcal.	39 Min.	52 Min.	77 Min.	104 Min.	44 Min.	49 Min.	69 Min.	91 Min.	58 Min.	67 Min.	39 Min.	52 Min.
	1 Cappuccino	100 Kcal.	9 Min.	12 Min.	18 Min.	24 Min.	10 Min.	11 Min.	16 Min.	21 Min.	13 Min.	15 Min.	9 Min.	12 Min.
	1 Brioches vuota	180 Kcal.	16 Min.	21 Min.	32 Min.	43 Min.	18 Min.	20 Min.	28 Min.	38 Min.	24 Min.	28 Min.	16 Min.	21 Min.
	1 Fetta di Pane con Marmellata	160 Kcal.	14 Min.	19 Min.	28 Min.	38 Min.	16 Min.	18 Min.	25 Min.	33 Min.	21 Min.	25 Min.	14 Min.	19 Min.
	1 Brioches alla Nutella	250 Kcal.	22 Min.	30 Min.	44 Min.	60 Min.	25 Min.	28 Min.	39 Min.	52 Min.	33 Min.	38 Min.	22 Min.	30 Min.
PIATTI PRINCIPALI	80 Gr. Pasta in Bianco (scondita)	280 Kcal.	25 Min.	33 Min.	50 Min.	67 Min.	28 Min.	31 Min.	44 Min.	58 Min.	37 Min.	43 Min.	25 Min.	33 Min.
	80 Gr. Pasta al pomodoro fresco	450 Kcal.	40 Min.	53 Min.	80 Min.	107 Min.	46 Min.	50 Min.	71 Min.	94 Min.	60 Min.	69 Min.	40 Min.	53 Min.
	80 Gr. Pasta al Tonno	380 Kcal.	34 Min.	45 Min.	67 Min.	90 Min.	39 Min.	42 Min.	60 Min.	79 Min.	51 Min.	58 Min.	34 Min.	45 Min.
	150 Gr. Petto di pollo	165 Kcal.	15 Min.	20 Min.	29 Min.	39 Min.	17 Min.	18 Min.	26 Min.	34 Min.	22 Min.	25 Min.	15 Min.	20 Min.
	150 Gr. Carne di Manzo	170 Kcal.	15 Min.	20 Min.	30 Min.	40 Min.	17 Min.	19 Min.	27 Min.	35 Min.	23 Min.	26 Min.	15 Min.	20 Min.
	150 Gr. Orata	181 Kcal.	16 Min.	21 Min.	32 Min.	43 Min.	18 Min.	20 Min.	29 Min.	38 Min.	24 Min.	28 Min.	16 Min.	21 Min.
	150 Gr. Merluzzo	125 Kcal.	11 Min.	15 Min.	22 Min.	30 Min.	13 Min.	14 Min.	20 Min.	26 Min.	17 Min.	19 Min.	11 Min.	15 Min.
	200 Gr. Patate al Forno	301 Kcal.	27 Min.	36 Min.	53 Min.	72 Min.	31 Min.	34 Min.	48 Min.	63 Min.	40 Min.	46 Min.	27 Min.	36 Min.
	200 Gr. Patatine Fritte	340 Kcal.	30 Min.	40 Min.	60 Min.	81 Min.	35 Min.	38 Min.	54 Min.	71 Min.	45 Min.	52 Min.	30 Min.	40 Min.
	Pizza	678 Kcal.	60 Min.	80 Min.	120 Min.	161 Min.	69 Min.	76 Min.	107 Min.	141 Min.	90 Min.	104 Min.	60 Min.	80 Min.
	1 Mc Chicken	450 Kcal.	40 Min.	53 Min.	80 Min.	107 Min.	46 Min.	50 Min.	71 Min.	94 Min.	60 Min.	69 Min.	40 Min.	53 Min.
	1 Panino Kebab	1000 Kcal.	89 Min.	118 Min.	177 Min.	238 Min.	102 Min.	112 Min.	158 Min.	208 Min.	133 Min.	154 Min.	89 Min.	118 Min.
1 Piadina VUOTA	300 Kcal.	27 Min.	36 Min.	53 Min.	71 Min.	30 Min.	34 Min.	47 Min.	63 Min.	40 Min.	46 Min.	27 Min.	36 Min.	
VARIE	1 Tonno (90Gr) all'olio D'oliva	192 Kcal.	17 Min.	23 Min.	34 Min.	46 Min.	19 Min.	21 Min.	30 Min.	40 Min.	26 Min.	30 Min.	17 Min.	23 Min.
	1 Mozzarella	309 Kcal.	27 Min.	37 Min.	55 Min.	74 Min.	31 Min.	35 Min.	49 Min.	64 Min.	41 Min.	48 Min.	27 Min.	37 Min.
	1 Cucchiaino Olio D'oliva	108 Kcal.	10 Min.	13 Min.	19 Min.	26 Min.	11 Min.	12 Min.	17 Min.	23 Min.	14 Min.	17 Min.	10 Min.	13 Min.
	1 Banana	70 Kcal.	6 Min.	8 Min.	12 Min.	17 Min.	7 Min.	8 Min.	11 Min.	15 Min.	9 Min.	11 Min.	6 Min.	8 Min.
	1 Coppa Gelato	210 Kcal.	19 Min.	25 Min.	37 Min.	50 Min.	21 Min.	23 Min.	33 Min.	44 Min.	28 Min.	32 Min.	19 Min.	25 Min.
BEVANDE	1 Borraccia con Bevanda energetica	70 Kcal.	6 Min.	8 Min.	12 Min.	17 Min.	7 Min.	8 Min.	11 Min.	15 Min.	9 Min.	11 Min.	6 Min.	8 Min.
	1 Coca Cola	220 Kcal.	20 Min.	26 Min.	39 Min.	52 Min.	22 Min.	25 Min.	35 Min.	46 Min.	29 Min.	34 Min.	20 Min.	26 Min.
	1 Bicchiere di vino	70 Kcal.	6 Min.	8 Min.	12 Min.	17 Min.	7 Min.	8 Min.	11 Min.	15 Min.	9 Min.	11 Min.	6 Min.	8 Min.
	1 Mojito	200 Kcal.	18 Min.	24 Min.	35 Min.	48 Min.	20 Min.	22 Min.	32 Min.	42 Min.	27 Min.	31 Min.	18 Min.	24 Min.
	1 Negroni	140 Kcal.	12 Min.	17 Min.	25 Min.	33 Min.	14 Min.	16 Min.	22 Min.	29 Min.	19 Min.	22 Min.	12 Min.	17 Min.
	1 Bellini	95 Kcal.	8 Min.	11 Min.	17 Min.	23 Min.	10 Min.	11 Min.	15 Min.	20 Min.	13 Min.	15 Min.	8 Min.	11 Min.
	1 Birra	165 Kcal.	15 Min.	20 Min.	29 Min.	39 Min.	17 Min.	18 Min.	26 Min.	34 Min.	22 Min.	25 Min.	15 Min.	20 Min.
	1 Spritz	80 Kcal.	7 Min.	9 Min.	14 Min.	19 Min.	8 Min.	9 Min.	13 Min.	17 Min.	11 Min.	12 Min.	7 Min.	9 Min.
ATTIVITA' SVOLTA - TEMPO			CORSA 8Km/h (20 Minuti)		CAMMINATA 5Km/h (20 Minuti)		ELITTICA (20 Minuti)		SALA PESI (90 Minuti)		ZUMBA (60 Minuti)		CROSSACTIVE (60 Minuti)	
CATEGORIA PERSONA			UOMO 80 Kg	DONNA 60 Kg	UOMO 80 Kg	DONNA 60 Kg	UOMO 80 Kg	DONNA 60 Kg	UOMO 80 Kg	DONNA 60 Kg	UOMO 80 Kg	DONNA 60 Kg	UOMO 80 Kg	DONNA 60 Kg
CONSUMO CALORICO			Kcal Cons.	Kcal Cons.	Kcal Cons.	Kcal Cons.	Kcal Cons.	Kcal Cons.	Kcal Cons.	Kcal Cons.	Kcal Cons.	Kcal Cons.	Kcal Cons.	Kcal Cons.
			225	169	113	84	197	179	570	432	450	390	676	507