

FIT 1	colazione			metà mattinata	Pranzo			merenda	cena	
	120 AVG	Lite	1 Therm	1 Fiber	1 Garcinia	pasto	Therm	ProX2 o Lite	1 Garcinia	pasto

1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										

calorie 230 circa 450 donna / 700 uomo 230 circa 450 donna / 700 uomo  
 TOTALE giornaliero kcal al di: donna 1200-1400 uomo 1700-1900