

FIT 2	colazione			mattinata	Pranzo			merenda	Cena	
	120 AVG	Lite	1 Therm	1 Fiber	Garcinia	pasto	Therm	ProX2 o Lite	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 220
 totale giornaliero kcal al di:

donna 1500-1700 uomo 2000-2200	circa 600 donna / 850 uomo	170 - 220	circa 600 donna / 850 uomo
-----------------------------------	----------------------------	-----------	----------------------------