

Dati generali

Paziente:
Data di nascita: 23/03/1986
Età: 35
Sesso: M

Note generali

Body Weight Target: da perdere 3.9 kg di FM.
Avvertenze
Evitare affettati, insaccati, formaggi stagionati e limitare al minimo l'utilizzo del sale.
Rispettare gli orari indicati.

Sequenza nutrizionale - Giovedì

Dalle 07:00 alle 08:00

Melcalin BASE (3 compresse)
Melcalin NIMET (3 capsule)

Dalle 08:00 alle 09:00

Cereali e frutta secca (muesli)
Yogurt bianco magro (1 vasetto)
Bevanda a base di arancia
Caffè zuccherato (1 tazzina)

Dalle 11:00 alle 12:00

Melcalin MgK (1 bustina stick)

Dalle 14:00 alle 15:00

Tonno
Avocado
Pasta all'uovo
Pesce (porzione piccola)
Caffè zuccherato (1 tazzina)

Dalle 18:00 alle 19:00

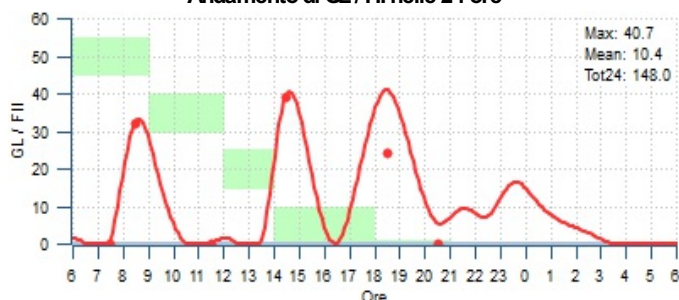
Yogurt bianco magro (1 vasetto)
Cereali e frutta secca (muesli)
Miele (2 cucchiaini)
Nocciole

Dalle 20:00 alle 21:00

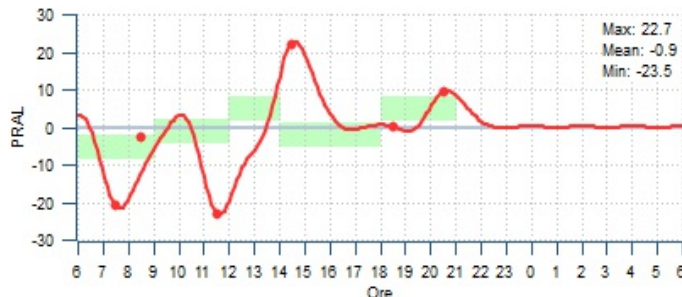
Carni rosse

Assunzione d'acqua quotidiana: da 2 a 2.5 lt.

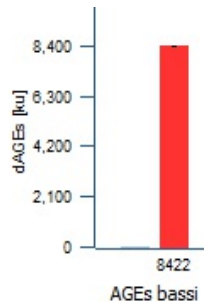
Andamento di GL / FII nelle 24 ore



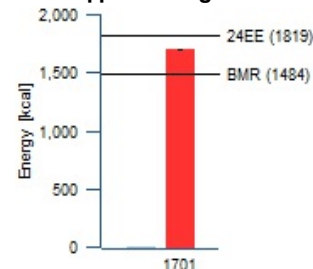
Andamento del PRAL nelle 24 ore



Accumulo di dAGEs



Apporto energetico



Protein intake

1.99 g/kg FFM

1.51 g/kg BW

fiRQ: 0.83 normal range: [0.7-1]

Note

Modulazione nutrizionale giornaliera consigliata

Melcalin LUPES (1 capsula) dalle 12:00 alle 13:00 prima di mangiare
Melcalin HOPs (2 capsule) dalle 21:00 alle 22:00

- ⚠ L'assunzione d'acqua quotidiana è inferiore al valore minimo consigliato.
- ⚠ Modulare il carico glicemico dalle 07:00 alle 08:00, dalle 11:00 alle 12:00, dalle 14:00 alle 15:00, dalle 18:00 alle 19:00.
- ⚠ Si consiglia di ridurre FII notturno.
- ⚠ I seguenti alimenti sono processati industrialmente: Cereali e frutta secca (muesli), Bevanda a base di arancia.

Acqua fornita dagli alimenti: 0.8 lt

Carboidrati	Quantità
Carboidrati (g)	191.8
Amido (g)	min 94.1
Zuccheri (g)	min 77.4

Fibre	Quantità
Fibre (g)	min 11.8
Fibre solubili (g)	min 0.0
Fibre insolubili (g)	min 0.0
Rapporto S/I (%)	ND

Proteine	Quantità
Proteine (g)	102.9

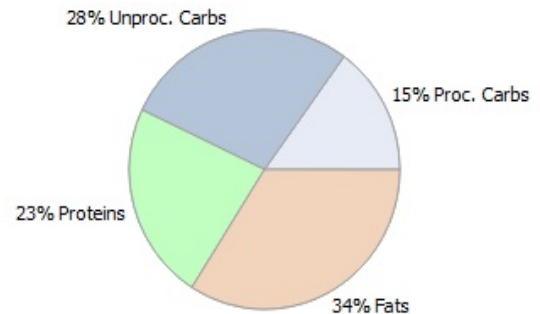
Lipidi	Quantità
Lipidi (g)	64.3
Acidi grassi saturi (g)	13.9
Acidi grassi insaturi (g)	38.4
Acidi grassi monoinsaturi (g)	33.0
Acidi grassi polinsaturi (g)	5.4
Colesterolo (mg)	307.6

Vitamine Idrosolubili	Quantità	RDA	UL
Vitamina B9 (Acido folico) (µg)	215.7	200	-
Vitamina B3 (Niacina) (mg)	32.8	16	-
Vitamina B2 (Riboflavina) (mg)	2.0	1.4	-
Vitamina B1 (Tiamina) (mg)	1.4	1.1	-
Vitamina B6 (Piridossina) (mg)	3.5	1.4	25
Vitamina B12 (µg)	19.5	2.5	-
Vitamina C (Acido ascorbico) (mg)	25.7	80	2000

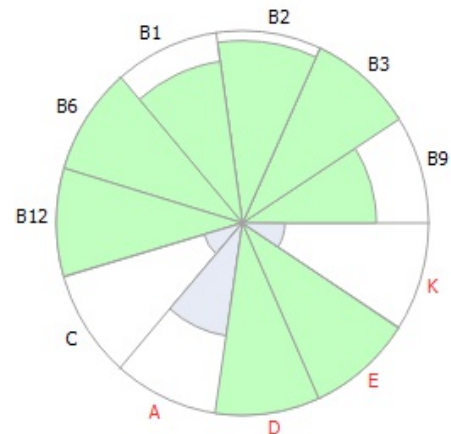
Vitamine Liposolubili	Quantità	RDA	UL
Vitamina A (Retinolo) (µg)	711.7	800	3000
Vitamina D (µg)	25.7	5.0	50
Vitamina E (Tocoferolo) (mg)	42.9	12	300
Vitamina K (µg)	25.7	75	-

Minerali	Quantità	RDA	UL
Calcio (mg)	897.2	800	-
Fosforo (mg)	1495.0	700	-
Magnesio (mg)	567.2	375	-
Sodio (mg)	1116.6	-	-
Potassio (mg)	3801.4	2000	-
Cloruro (mg)	666.4	800	-
Ferro (mg)	10.2	14	45
Zinco (mg)	13.9	10	25
Rame (mg)	1.5	1.0	5
Selenio (µg)	196.9	55	300
Iodio (µg)	246.3	150	1100
Manganese (mg)	1.0	2.0	11

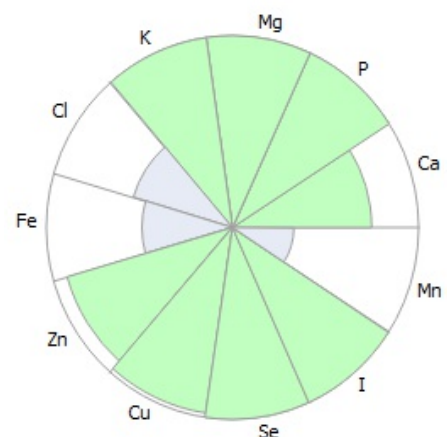
Distribuzione energetica



Distribuzione delle vitamine



Distribuzione dei minerali



Sequenza nutrizionale - Venerdì**Dalle 07:00 alle 08:00**

Melcalin BASE (3 compresse)
Melcalin NIMET (3 capsule)

Dalle 08:00 alle 09:00

Bevanda a base di arancia
Yogurt bianco magro (1 vasetto)
Cereali e frutta secca (muesli)
Semi di Chia
Frutta mista
Miele (2 cucchiaini)
Pane di frumento (porzione piccola)
Crostatina con marmellata industriale
Nocciole
Caffè zuccherato (1 tazzina)

Dalle 11:00 alle 12:00

Caffè zuccherato (1 tazzina)

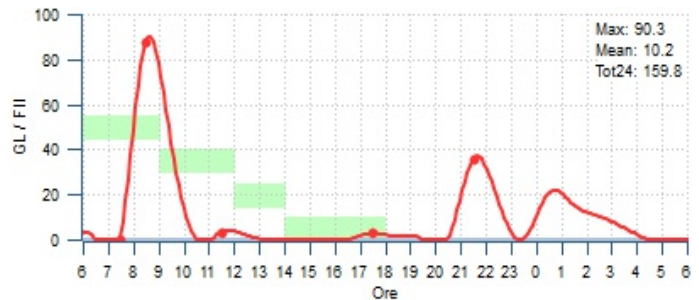
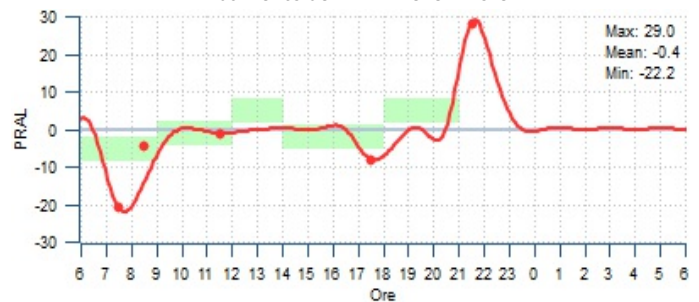
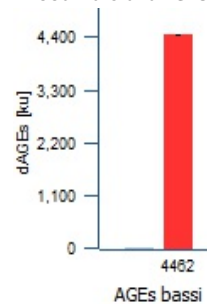
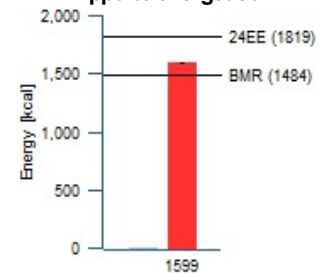
Dalle 17:00 alle 18:00

Melcalin VITA (2 misurini)

Dalle 21:00 alle 22:00

Pasta all'uovo
Carne di maiale (porzione piccola)
Pesce

Assunzione d'acqua quotidiana: da 2.5 a 3 lt.

Andamento di GL / FII nelle 24 ore**Andamento del PRAL nelle 24 ore****Accumulo di dAGEs****Apporto energetico****Protein intake**

1.37 g/kg FFM

1.04 g/kg BW

fiRQ: 0.89 normal range: [0.7-1]

Note**Modulazione nutrizionale giornaliera consigliata**

Melcalin LUPES (1 capsula) dalle 12:00 alle 13:00 prima di mangiare
Melcalin HOPs (2 capsule) dalle 21:00 alle 22:00

- ⚠ L'assunzione d'acqua quotidiana è inferiore al valore minimo consigliato.
- ⚠ Modulare il carico glicemico dalle 07:00 alle 08:00, dalle 08:00 alle 09:00, dalle 11:00 alle 12:00, dalle 21:00 alle 22:00.
- ⚠ Si consiglia di ridurre FII notturno.
- ⚠ I seguenti alimenti sono processati industrialmente: Bevanda a base di arancia, Cereali e frutta secca (muesli), Crostatina con marmellata industriale.

Acqua fornita dagli alimenti: 0.6 lt

Carboidrati	Quantità
Carboidrati (g)	271.9
Amido (g)	min 123.0
Zuccheri (g)	min 98.2

Fibre	Quantità
Fibre (g)	min 13.9
Fibre solubili (g)	min 0.0
Fibre insolubili (g)	min 0.0
Rapporto S/I (%)	ND

Proteine	Quantità
Proteine (g)	70.6

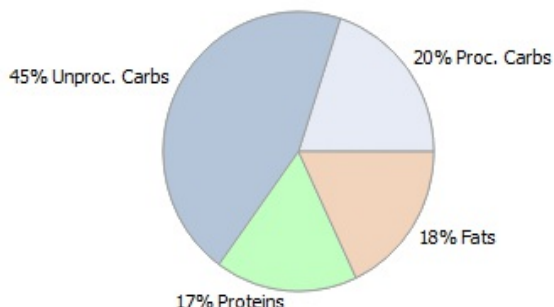
Lipidi	Quantità
Lipidi (g)	33.9
Acidi grassi saturi (g)	9.0
Acidi grassi insaturi (g)	20.4
Acidi grassi monoinsaturi (g)	12.5
Acidi grassi polinsaturi (g)	7.9
Colesterolo (mg)	241.7

Vitamine Idrosolubili	Quantità	RDA	UL
Vitamina B9 (Acido folico) (µg)	206.0	200	-
Vitamina B3 (Niacina) (mg)	25.0	16	-
Vitamina B2 (Riboflavina) (mg)	3.4	1.4	-
Vitamina B1 (Tiamina) (mg)	3.0	1.1	-
Vitamina B6 (Piridossina) (mg)	4.6	1.4	25
Vitamina B12 (µg)	12.2	2.5	-
Vitamina C (Acido ascorbico) (mg)	130.1	80	2000

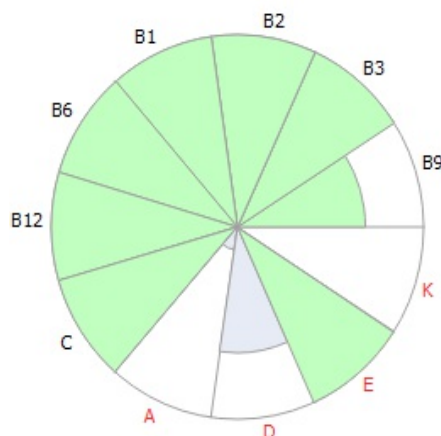
Vitamine Liposolubili	Quantità	RDA	UL
Vitamina A (Retinolo) (µg)	143.8	800	3000
Vitamina D (µg)	4.9	5.0	50
Vitamina E (Tocoferolo) (mg)	35.9	12	300
Vitamina K (µg)	1.4	75	-

Minerali	Quantità	RDA	UL
Calcio (mg)	950.1	800	-
Fosforo (mg)	1041.5	700	-
Magnesio (mg)	439.2	375	-
Sodio (mg)	1816.6	-	-
Potassio (mg)	1983.1	2000	-
Cloruro (mg)	475.9	800	-
Ferro (mg)	10.1	14	45
Zinco (mg)	13.0	10	25
Rame (mg)	1.6	1.0	5
Selenio (µg)	67.8	55	300
Iodio (µg)	128.1	150	1100
Manganese (mg)	1.2	2.0	11

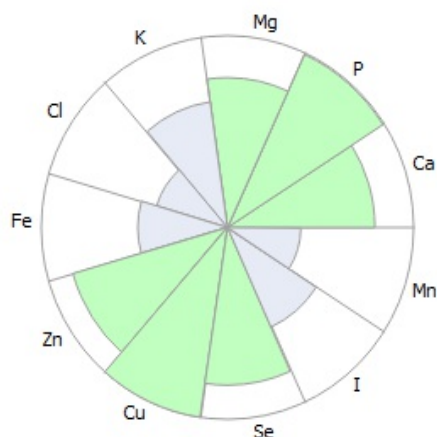
Distribuzione energetica



Distribuzione delle vitamine



Distribuzione dei minerali



Sequenza nutrizionale - Sabato**Dalle 07:00 alle 08:00**

Melcalin BASE (3 compresse)
Melcalin NIMET (3 capsule)

Dalle 08:00 alle 09:00

Bevanda a base di arancia
Pane integrale di frumento (porzione piccola)
Crostata con marmellata industriale
Crema di cacao e nocciole (3 cucchiaini)
Uova
Spinaci
Olio extravergine di oliva (2 cucchiaini)
Succo di limone (porzione piccola)
Caffè zuccherato (1 tazza)

Dalle 10:00 alle 11:00

Caffè zuccherato (1 tazza)

Dalle 12:00 alle 13:00

Riso integrale

Dalle 14:00 alle 15:00

Piselli
Seppie

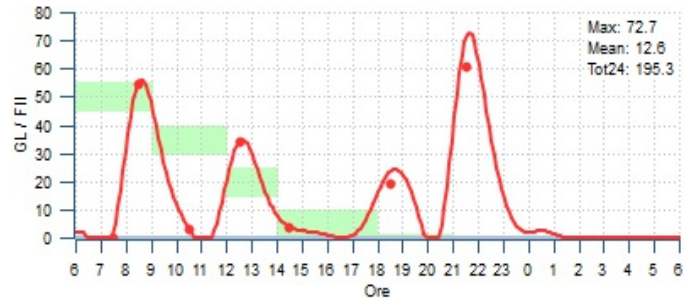
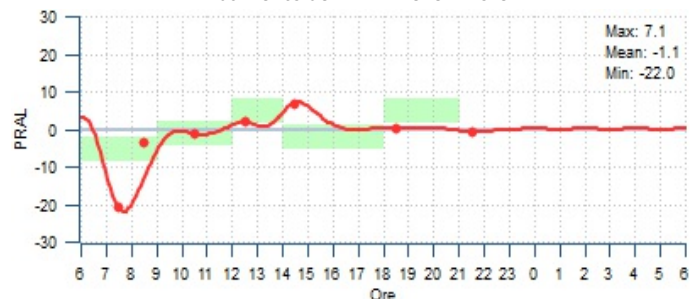
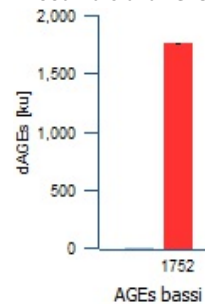
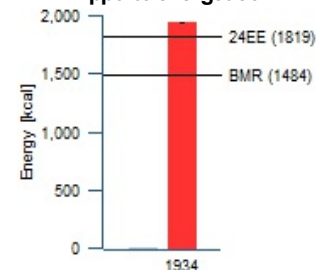
Dalle 18:00 alle 19:00

Cereali e frutta secca (muesli) (porzione piccola)
Yogurt bianco magro (1 vasetto)
Semi di Chia
Miele (1 cucchiaino)
Crema di cacao e nocciole (3 cucchiaini)

Dalle 21:00 alle 22:00

Riso
Zucca

Assunzione d'acqua quotidiana: da 3 a 3.5 lt.

Andamento di GL / FI nelle 24 ore**Andamento del PRAL nelle 24 ore****Accumulo di dAGEs****Apporto energetico****Protein intake**

1.24 g/kg FFM

0.94 g/kg BW

fiRQ: 0.89 normal range: [0.7-1]

Note**Modulazione nutrizionale giornaliera consigliata**

Melcalin LUPES (1 capsula) dalle 12:00 alle 13:00 prima di mangiare
Melcalin HOPs (2 capsule) dalle 21:00 alle 22:00

⚠ Modulare il carico glicemico dalle 07:00 alle 08:00, dalle 10:00 alle 11:00, dalle 18:00 alle 19:00, dalle 21:00 alle 22:00.

⚠ I seguenti alimenti sono processati industrialmente: Bevanda a base di arancia, Crostata con marmellata industriale, Crema di cacao e nocciole, Cereali e frutta secca (muesli).

Acqua fornita dagli alimenti: 0.8 lt

Carboidrati	Quantità
Carboidrati (g)	327.8
Amido (g)	min 167.3
Zuccheri (g)	min 124.9

Fibre	Quantità
Fibre (g)	min 22.0
Fibre solubili (g)	min 1.1
Fibre insolubili (g)	min 10.8
Rapporto S/I (%)	10.2

Proteine	Quantità
Proteine (g)	64.0

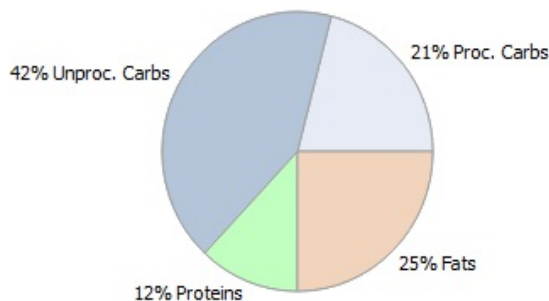
Lipidi	Quantità
Lipidi (g)	56.1
Acidi grassi saturi (g)	15.2
Acidi grassi insaturi (g)	36.1
Acidi grassi monoinsaturi (g)	26.4
Acidi grassi polinsaturi (g)	9.7
Colesterolo (mg)	244.3

Vitamine Idrosolubili	Quantità	RDA	UL
Vitamina B9 (Acido folico) (µg)	303.2	200	-
Vitamina B3 (Niacina) (mg)	16.8	16	-
Vitamina B2 (Riboflavina) (mg)	1.3	1.4	-
Vitamina B1 (Tiamina) (mg)	1.3	1.1	-
Vitamina B6 (Piridossina) (mg)	2.0	1.4	25
Vitamina B12 (µg)	5.0	2.5	-
Vitamina C (Acido ascorbico) (mg)	58.6	80	2000

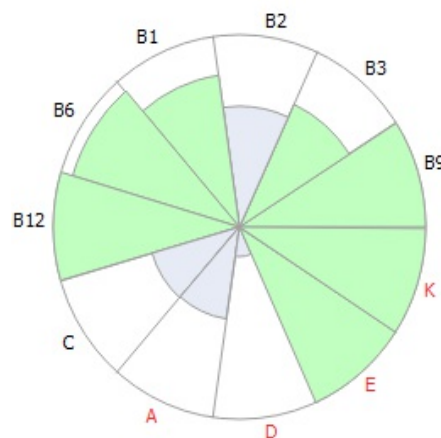
Vitamine Liposolubili	Quantità	RDA	UL
Vitamina A (Retinolo) (µg)	579.5	800	3000
Vitamina D (µg)	1.2	5.0	50
Vitamina E (Tocoferolo) (mg)	40.3	12	300
Vitamina K (µg)	364.1	75	-

Minerali	Quantità	RDA	UL
Calcio (mg)	974.7	800	-
Fosforo (mg)	1250.3	700	-
Magnesio (mg)	593.9	375	-
Sodio (mg)	1206.7	-	-
Potassio (mg)	2491.6	2000	-
Cloruro (mg)	473.1	800	-
Ferro (mg)	15.7	14	45
Zinco (mg)	14.2	10	25
Rame (mg)	2.1	1.0	5
Selenio (µg)	53.2	55	300
Iodio (µg)	116.8	150	1100
Manganese (mg)	1.0	2.0	11

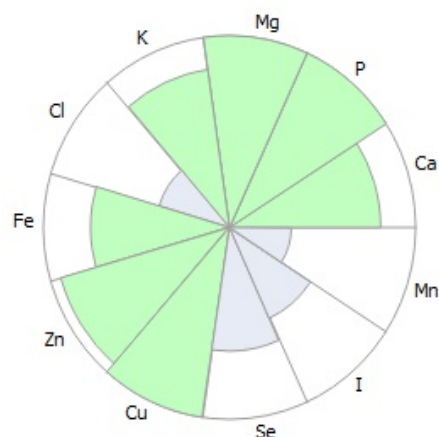
Distribuzione energetica



Distribuzione delle vitamine



Distribuzione dei minerali



Sequenza nutrizionale - Domenica

Dalle 07:00 alle 08:00

Melcalin BASE (3 compresse)
Melcalin NIMET (3 capsule)
Pane integrale di segale

Dalle 08:00 alle 09:00

Uova
Olio extravergine di oliva (1-2 cucchiari)
Marmellata (3 cucchiari)
Crema di cacao e nocciole (3 cucchiari)
Bevanda a base di arancia
Caffè zuccherato (1 tazzina)

Dalle 10:00 alle 11:00

Melcalin VITA (3 misurini)

Dalle 11:00 alle 12:00

Ceci
Banana (2 frutti)

Dalle 12:00 alle 13:00

Tè non zuccherato (2 tazze)

Dalle 13:00 alle 14:00

Uova
Formaggi stagionati
Pane di frumento
Carne di vitello
Pomodori
Zucchine (porzione piccola)
Caffè zuccherato (1 tazzina)

Dalle 15:00 alle 16:00

Caffè zuccherato (1 tazzina)

Dalle 17:00 alle 18:00

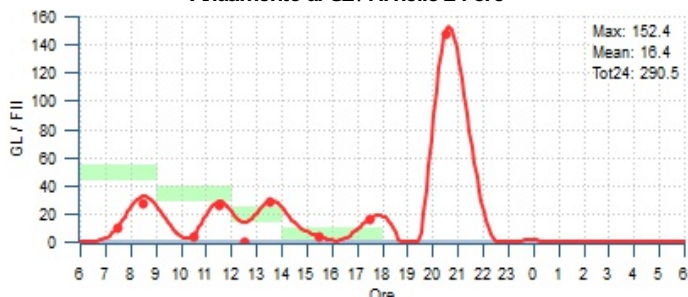
Biscotti secchi (5-6 biscotti)

Dalle 20:00 alle 21:00

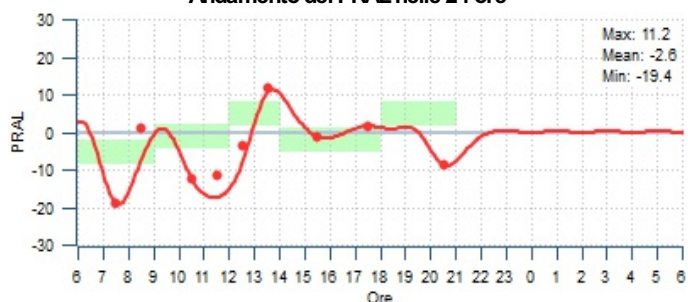
Pizza margherita

Assunzione d'acqua quotidiana: da 3 a 3.5 lt.

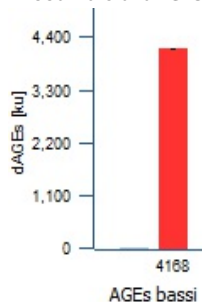
Andamento di GL / FI nelle 24 ore



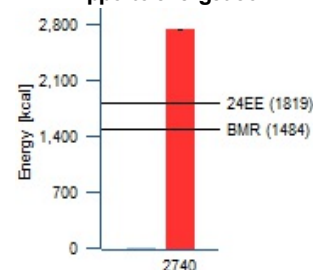
Andamento del PRAL nelle 24 ore



Accumulo di dAGEs



Apporto energetico



Protein intake

1.86 g/kg FFM

1.41 g/kg BW

fiRQ: 0.89 normal range: [0.7-1]

Note

Modulazione nutrizionale giornaliera consigliata

Melcalin LUPES (1 capsula) dalle 12:00 alle 13:00 prima di mangiare
Melcalin HOPs (2 capsule) dalle 21:00 alle 22:00

⚠ Modulare il carico glicemico dalle 07:00 alle 08:00, dalle 10:00 alle 11:00, dalle 12:00 alle 13:00, dalle 20:00 alle 21:00.

⚠ I seguenti alimenti sono processati industrialmente: Crema di cacao e nocciole, Bevanda a base di arancia, Biscotti secchi.

Acqua fornita dagli alimenti: 1.6 lt

Carboidrati	Quantità
Carboidrati (g)	456.6
Amido (g)	min 242.9
Zuccheri (g)	min 151.6

Fibre	Quantità
Fibre (g)	min 20.7
Fibre solubili (g)	min 2.8
Fibre insolubili (g)	min 12.2
Rapporto S/I (%)	23.0

Proteine	Quantità
Proteine (g)	96.0

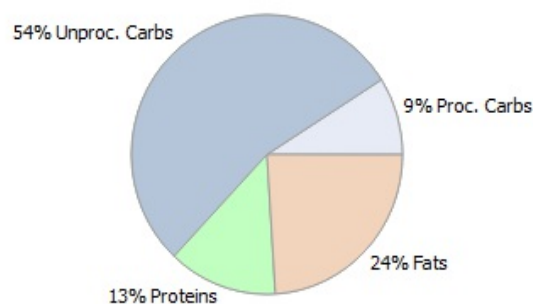
Lipidi	Quantità
Lipidi (g)	76.6
Acidi grassi saturi (g)	26.5
Acidi grassi insaturi (g)	40.8
Acidi grassi monoinsaturi (g)	32.0
Acidi grassi polinsaturi (g)	8.8
Colesterolo (mg)	450.8

Vitamine Idrosolubili	Quantità	RDA	UL
Vitamina B9 (Acido folico) (µg)	528.8	200	-
Vitamina B3 (Niacina) (mg)	24.4	16	-
Vitamina B2 (Riboflavina) (mg)	5.6	1.4	-
Vitamina B1 (Tiamina) (mg)	4.4	1.1	-
Vitamina B6 (Piridossina) (mg)	5.7	1.4	25
Vitamina B12 (µg)	6.0	2.5	-
Vitamina C (Acido ascorbico) (mg)	265.4	80	2000

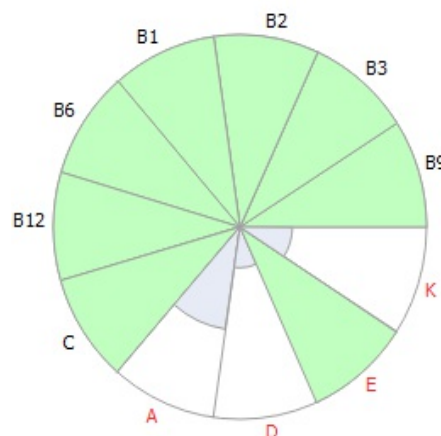
Vitamine Liposolubili	Quantità	RDA	UL
Vitamina A (Retinolo) (µg)	644.0	800	3000
Vitamina D (µg)	1.6	5.0	50
Vitamina E (Tocoferolo) (mg)	44.2	12	300
Vitamina K (µg)	31.6	75	-

Minerali	Quantità	RDA	UL
Calcio (mg)	1481.0	800	-
Fosforo (mg)	1584.9	700	-
Magnesio (mg)	647.2	375	-
Sodio (mg)	4540.0	-	-
Potassio (mg)	4600.7	2000	-
Cloruro (mg)	145.2	800	-
Ferro (mg)	17.7	14	45
Zinco (mg)	24.2	10	25
Rame (mg)	2.2	1.0	5
Selenio (µg)	28.6	55	300
Iodio (µg)	46.1	150	1100
Manganese (mg)	1.3	2.0	11

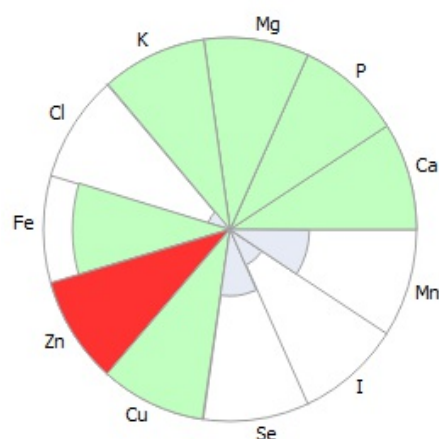
Distribuzione energetica



Distribuzione delle vitamine



Distribuzione dei minerali



Sequenza nutrizionale - Lunedì**Dalle 07:00 alle 08:00**

Melcalin BASE (3 compresse)
Melcalin NIMET (3 capsule)

Dalle 08:00 alle 09:00

Bevanda a base di arancia
Cereali e frutta secca (muesli)
Latte di soia (1 bicchiere)
Biscotti industriali
Semi di Chia
Miele (2 cucchiaini)
Caffè zuccherato (1 tazzina)

Dalle 11:00 alle 12:00

Banana (2 frutti)

Dalle 13:00 alle 14:00

Pasta all'uovo
Insalata mista (senza carote, mais o patate) (porzione piccola)
Pomodori
Cetrioli
Pesce (porzione piccola)
Caffè zuccherato (1 tazzina)

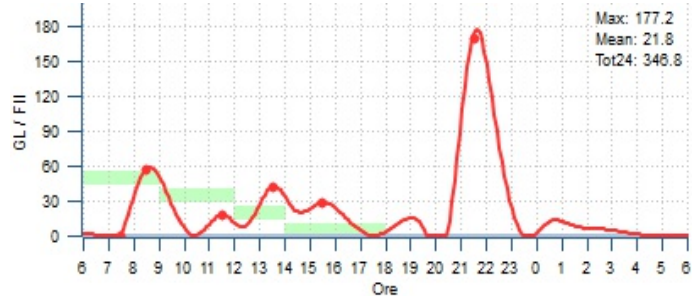
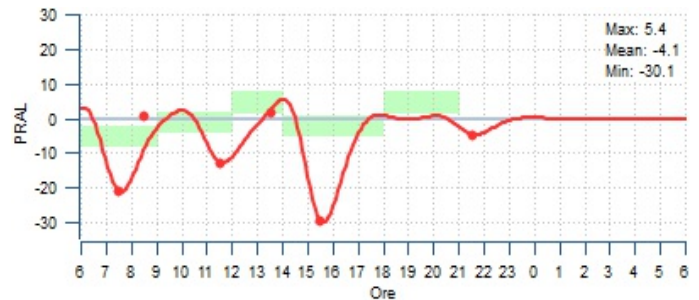
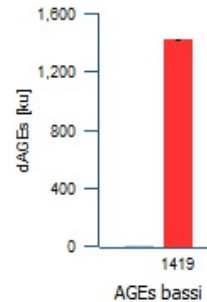
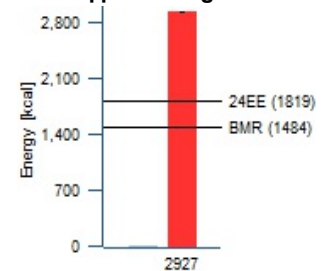
Dalle 15:00 alle 16:00

Biscotti secchi (5-6 biscotti)
Yogurt bianco magro (1 vasetto)
Semi di Chia
Miele (2 cucchiaini)
Melcalin VITA (2 misurini)
Melcalin MgK (1 bustina stick)

Dalle 21:00 alle 22:00

Salame
Pizza margherita
Birra (valori medi) (1 birra media)

Assunzione d'acqua quotidiana: da 2 a 2.5 lt.

Andamento di GL / FII nelle 24 ore**Andamento del PRAL nelle 24 ore****Accumulo di dAGEs****Apporto energetico****Protein intake**

1.75 g/kg FFM

1.33 g/kg BW

fiRQ: 0.89 normal range: [0.7-1]

Note**Modulazione nutrizionale giornaliera consigliata**

Melcalin LUPES (1 capsula) dalle 12:00 alle 13:00 prima di mangiare
Melcalin HOPs (2 capsule) dalle 21:00 alle 22:00

⚠ Modulare il carico glicemico dalle 07:00 alle 08:00, dalle 13:00 alle 14:00, dalle 15:00 alle 16:00, dalle 21:00 alle 22:00.

⚠ Si consiglia di ridurre FIi notturno.

⚠ I seguenti alimenti sono processati industrialmente: Bevanda a base di arancia, Cereali e frutta secca (muesli), Biscotti industriali, Biscotti secchi.

Acqua fornita dagli alimenti: 1.5 lt

Carboidrati	Quantità
Carboidrati (g)	497.8
Amido (g)	min 261.8
Zuccheri (g)	min 177.1

Fibre	Quantità
Fibre (g)	min 21.1
Fibre solubili (g)	min 2.5
Fibre insolubili (g)	min 5.5
Rapporto S/I (%)	45.5

Proteine	Quantità
Proteine (g)	90.5

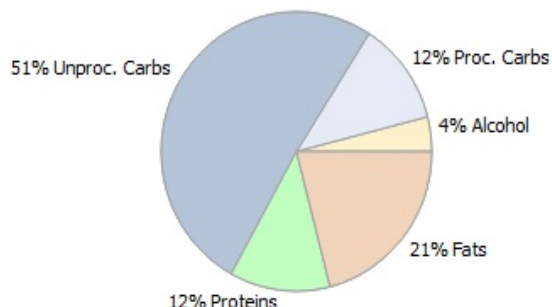
Lipidi	Quantità
Lipidi (g)	73.1
Acidi grassi saturi (g)	19.1
Acidi grassi insaturi (g)	40.6
Acidi grassi monoinsaturi (g)	24.8
Acidi grassi polinsaturi (g)	15.8
Colesterolo (mg)	275.8

Vitamine Idrosolubili	Quantità	RDA	UL
Vitamina B9 (Acido folico) (µg)	516.8	200	-
Vitamina B3 (Niacina) (mg)	29.8	16	-
Vitamina B2 (Riboflavina) (mg)	4.5	1.4	-
Vitamina B1 (Tiamina) (mg)	3.6	1.1	-
Vitamina B6 (Piridossina) (mg)	5.6	1.4	25
Vitamina B12 (µg)	11.3	2.5	-
Vitamina C (Acido ascorbico) (mg)	225.4	80	2000

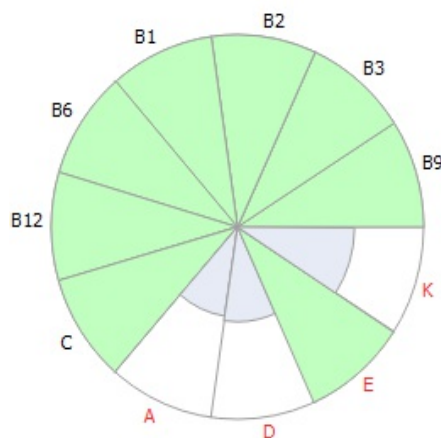
Vitamine Liposolubili	Quantità	RDA	UL
Vitamina A (Retinolo) (µg)	561.6	800	3000
Vitamina D (µg)	3.7	5.0	50
Vitamina E (Tocoferolo) (mg)	42.2	12	300
Vitamina K (µg)	70.8	75	-

Minerali	Quantità	RDA	UL
Calcio (mg)	1098.8	800	-
Fosforo (mg)	1483.8	700	-
Magnesio (mg)	831.2	375	-
Sodio (mg)	4292.4	-	-
Potassio (mg)	5433.9	2000	-
Cloruro (mg)	2101.6	800	-
Ferro (mg)	13.4	14	45
Zinco (mg)	19.1	10	25
Rame (mg)	1.4	1.0	5
Selenio (µg)	45.7	55	300
Iodio (µg)	118.2	150	1100
Manganese (mg)	1.2	2.0	11

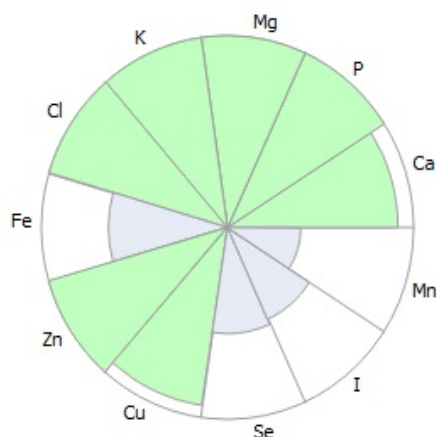
Distribuzione energetica



Distribuzione delle vitamine



Distribuzione dei minerali



Sequenza nutrizionale - Martedì

Dalle 07:00 alle 08:00

Melcalin BASE (3 compresse)
Melcalin NIMET (3 capsule)

Dalle 08:00 alle 09:00

Banana (1 frutto)
Cereali e frutta secca (muesli)
Semi di Chia
Latte scremato (1 bicchiere)
Bevanda a base di arancia
Succo di limone (1 cucchiaio)
Caffè zuccherato (1 tazzina)

Dalle 09:00 alle 10:00

Caffè zuccherato (1 tazzina)

Dalle 11:00 alle 12:00

Banana (1 frutto)
Biscotti secchi (5-6 biscotti)

Dalle 12:00 alle 13:00

Melcalin MgK (1 bustina stick)

Dalle 13:00 alle 14:00

Pasta all'uovo
Carne di manzo
Insalata mista (senza carote, mais o patate)
Pomodori
Uova
Caffè zuccherato (1 tazzina)

Dalle 16:00 alle 17:00

Frutta mista
Caffè zuccherato (1 tazzina)
Melcalin VITA (2 misurini)

Dalle 19:00 alle 20:00

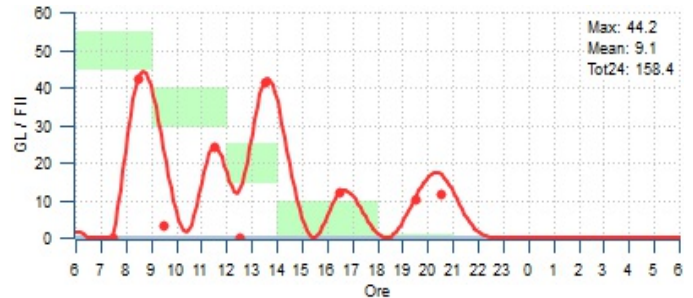
Verdure bollite miste (porzione abbondante)

Dalle 20:00 alle 21:00

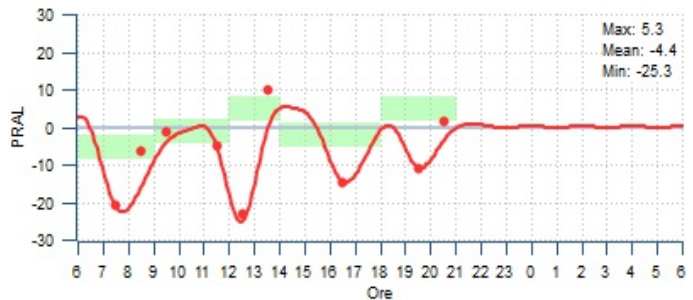
Torta al cioccolato artigianale

Assunzione d'acqua quotidiana: da 2.5 a 3 lt.

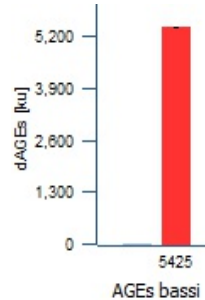
Andamento di GL / FI nelle 24 ore



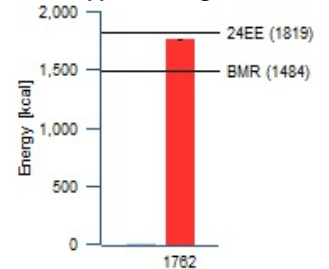
Andamento del PRAL nelle 24 ore



Accumulo di dAGEs



Apporto energetico



Protein intake

1.37 g/kg FFM

1.04 g/kg BW

fiRQ: 0.91 normal range: [0.7-1]

Note

Modulazione nutrizionale giornaliera consigliata

Melcalin LUPES (1 capsula) dalle 12:00 alle 13:00 prima di mangiare
Melcalin HOPs (2 capsule) dalle 21:00 alle 22:00

⚠ Modulare il carico glicemico dalle 07:00 alle 08:00, dalle 09:00 alle 10:00, dalle 12:00 alle 13:00, dalle 13:00 alle 14:00, dalle 19:00 alle 20:00, dalle 20:00 alle 21:00.

⚠ I seguenti alimenti sono processati industrialmente: Cereali e frutta secca (muesli), Bevanda a base di arancia, Biscotti secchi.

Acqua fornita dagli alimenti: 1.3 lt

Carboidrati	Quantità
Carboidrati (g)	336.5
Amido (g)	min 126.9
Zuccheri (g)	min 146.1

Fibre	Quantità
Fibre (g)	min 26.9
Fibre solubili (g)	min 2.2
Fibre insolubili (g)	min 4.8
Rapporto S/I (%)	45.8

Proteine	Quantità
Proteine (g)	70.6

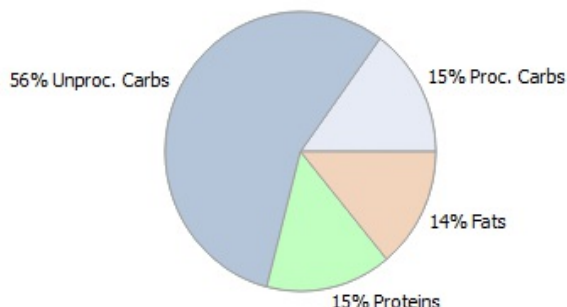
Lipidi	Quantità
Lipidi (g)	30.3
Acidi grassi saturi (g)	9.0
Acidi grassi insaturi (g)	14.2
Acidi grassi monoinsaturi (g)	8.6
Acidi grassi polinsaturi (g)	5.6
Colesterolo (mg)	391.1

Vitamine Idrosolubili	Quantità	RDA	UL
Vitamina B9 (Acido folico) (µg)	394.5	200	-
Vitamina B3 (Niacina) (mg)	28.7	16	-
Vitamina B2 (Riboflavina) (mg)	3.9	1.4	-
Vitamina B1 (Tiamina) (mg)	3.0	1.1	-
Vitamina B6 (Piridossina) (mg)	5.3	1.4	25
Vitamina B12 (µg)	9.6	2.5	-
Vitamina C (Acido ascorbico) (mg)	214.5	80	2000

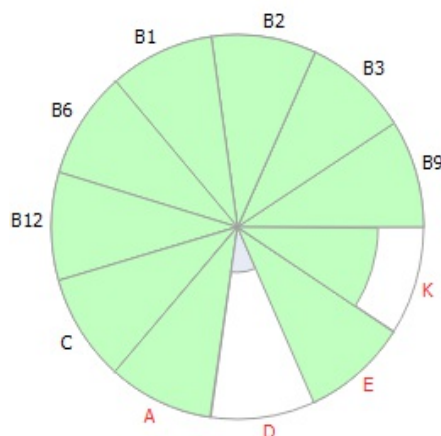
Vitamine Liposolubili	Quantità	RDA	UL
Vitamina A (Retinolo) (µg)	1564.8	800	3000
Vitamina D (µg)	1.8	5.0	50
Vitamina E (Tocoferolo) (mg)	37.4	12	300
Vitamina K (µg)	84.9	75	-

Minerali	Quantità	RDA	UL
Calcio (mg)	1047.6	800	-
Fosforo (mg)	1266.1	700	-
Magnesio (mg)	755.2	375	-
Sodio (mg)	1542.1	-	-
Potassio (mg)	4955.2	2000	-
Cloruro (mg)	75.6	800	-
Ferro (mg)	14.9	14	45
Zinco (mg)	15.5	10	25
Rame (mg)	1.3	1.0	5
Selenio (µg)	5.5	55	300
Iodio (µg)	23.1	150	1100
Manganese (mg)	1.2	2.0	11

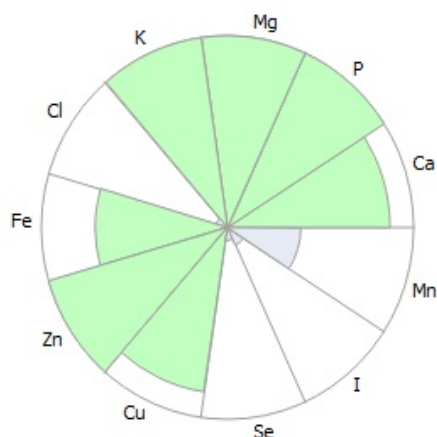
Distribuzione energetica



Distribuzione delle vitamine



Distribuzione dei minerali



Sequenza nutrizionale - Mercoledì

Dalle 07:00 alle 08:00

Melcalin BASE (3 compresse)
Melcalin NIMET (3 capsule)

Dalle 08:00 alle 09:00

Bevanda a base di arancia
Fiocchi d'avena
Biscotti secchi (4 biscotti)
Semi di Chia
Banana (1 frutto)
Latte di soia (1 bicchiere)

Dalle 09:00 alle 10:00

Caffè zuccherato (1 tazzina)

Dalle 13:00 alle 14:00

Carne di manzo
Zucchine
Insalata mista (senza carote, mais o patate)
Pomodori
Olio extravergine di oliva (1-2 cucchiaini)
Pasta di grano duro
Cetrioli
Caffè zuccherato (1 tazzina)

Dalle 16:00 alle 17:00

Pane integrale di segale
Crostata con marmellata industriale
Nocciole

Dalle 18:00 alle 19:00

Melcalin VITA (2 misurini)

Dalle 19:00 alle 20:00

Banana (1 frutto)

Dalle 20:00 alle 21:00

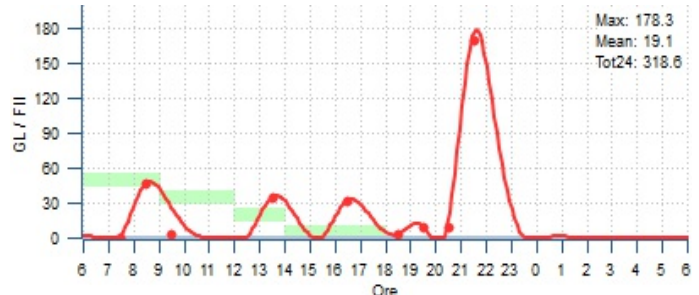
Ceci

Dalle 21:00 alle 22:00

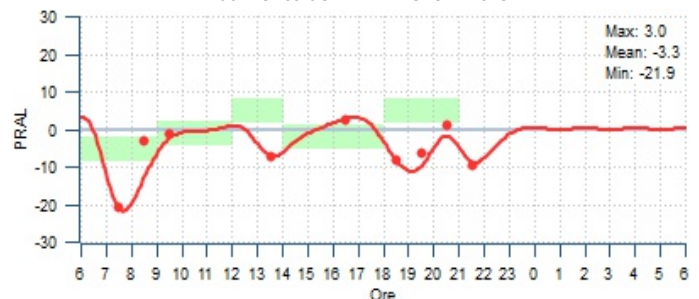
Pizza margherita
Birra (valori medi) (1 birra media)

Assunzione d'acqua quotidiana: da 3 a 3.5 lt.

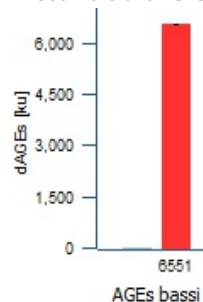
Andamento di GL / FI nelle 24 ore



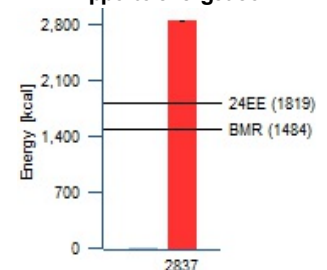
Andamento del PRAL nelle 24 ore



Accumulo di dAGEs



Apporto energetico



Protein intake

1.72 g/kg FFM

1.30 g/kg BW

fiRQ: 0.90 normal range: [0.7-1]

Note

Modulazione nutrizionale giornaliera consigliata

Melcalin LUPES (1 capsula) dalle 12:00 alle 13:00 prima di mangiare
Melcalin HOPs (2 capsule) dalle 21:00 alle 22:00

⚠ Modulare il carico glicemico dalle 07:00 alle 08:00, dalle 09:00 alle 10:00, dalle 16:00 alle 17:00, dalle 19:00 alle 20:00, dalle 20:00 alle 21:00, dalle 21:00 alle 22:00.

⚠ I seguenti alimenti sono processati industrialmente: Bevanda a base di arancia, Fiocchi d'avena, Biscotti secchi, Crostata con marmellata industriale.

Acqua fornita dagli alimenti: 1.7 lt

Carboidrati	Quantità
Carboidrati (g)	510.7
Amido (g)	min 294.3
Zuccheri (g)	min 151.4

Fibre	Quantità
Fibre (g)	min 31.2
Fibre solubili (g)	min 5.0
Fibre insolubili (g)	min 16.2
Rapporto S/I (%)	30.9

Proteine	Quantità
Proteine (g)	88.7

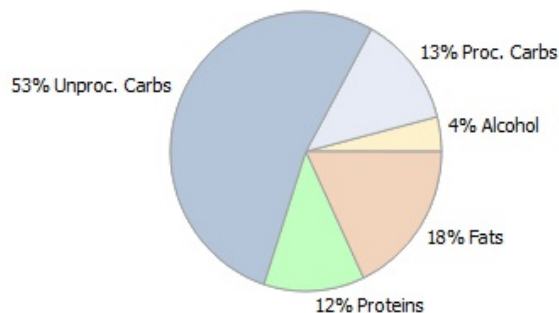
Lipidi	Quantità
Lipidi (g)	62.7
Acidi grassi saturi (g)	15.0
Acidi grassi insaturi (g)	38.0
Acidi grassi monoinsaturi (g)	27.1
Acidi grassi polinsaturi (g)	10.9
Colesterolo (mg)	155.3

Vitamine Idrosolubili	Quantità	RDA	UL
Vitamina B9 (Acido folico) (µg)	584.1	200	-
Vitamina B3 (Niacina) (mg)	28.7	16	-
Vitamina B2 (Riboflavina) (mg)	4.4	1.4	-
Vitamina B1 (Tiamina) (mg)	4.0	1.1	-
Vitamina B6 (Piridossina) (mg)	5.5	1.4	25
Vitamina B12 (µg)	4.6	2.5	-
Vitamina C (Acido ascorbico) (mg)	246.8	80	2000

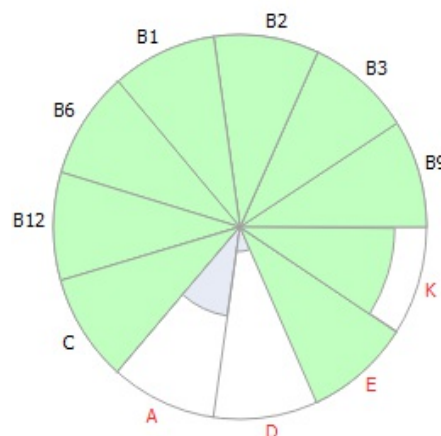
Vitamine Liposolubili	Quantità	RDA	UL
Vitamina A (Retinolo) (µg)	560.6	800	3000
Vitamina D (µg)	1.0	5.0	50
Vitamina E (Tocoferolo) (mg)	47.7	12	300
Vitamina K (µg)	93.3	75	-

Minerali	Quantità	RDA	UL
Calcio (mg)	1026.0	800	-
Fosforo (mg)	1575.2	700	-
Magnesio (mg)	726.8	375	-
Sodio (mg)	3508.7	-	-
Potassio (mg)	5130.8	2000	-
Cloruro (mg)	72.0	800	-
Ferro (mg)	19.0	14	45
Zinco (mg)	23.8	10	25
Rame (mg)	2.1	1.0	5
Selenio (µg)	6.9	55	300
Iodio (µg)	3.3	150	1100
Manganese (mg)	1.2	2.0	11

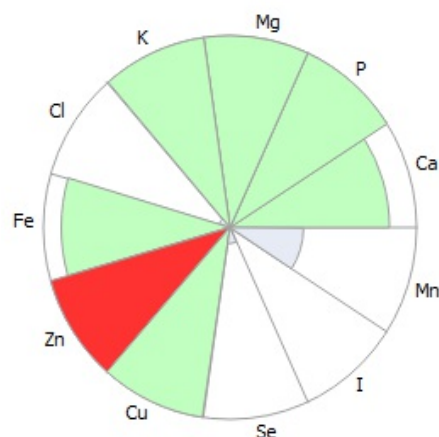
Distribuzione energetica



Distribuzione delle vitamine



Distribuzione dei minerali



Modulazione nutrizionale eseguita in data 22/09/2021**Supplementi alimentari non sostituibili**

Melcalin BASE

Melcalin VITA

Melcalin MgK

Melcalin LUPES

Melcalin NIMET

Melcalin HOPs