

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Lu	Fase 1 Scarico 1931 Kcal	Fase 2 Scarico 1489 Kcal	Fase 2 Scarico 1489 Kcal	Fase 3 Scarico 1183 Kcal	Fase 4 Scarico 1047 Kcal	Fase 3 Scarico 1183 Kcal
Mar	Fase 1 Scarico 1931 Kcal	Fase 2 Scarico 1489 Kcal	Fase 2 Scarico 1489 Kcal	Fase 3 Scarico 1183 Kcal	Fase 4 Scarico 1047 Kcal	Fase 3 Scarico 1183 Kcal
Mer	Fase 2 Scarico 1489 Kcal	Fase 2 Scarico 1489 Kcal	Fase 3 Scarico 1183 Kcal	Fase 2 Scarico 1489 Kcal	Fase 3 Scarico 1183 Kcal	Fase 3 Scarico 1183 Kcal
Gio	Fase 2 Scarico 1489 Kcal	Fase 3 Scarico 1183 Kcal	Fase 4 Scarico 1047 Kcal	Fase 4 Scarico 1047 Kcal	Fase 2 Scarico 1489 Kcal	Fase 4 Scarico 1047 Kcal
Ve	Fase 3 Scarico 1183 Kcal	Fase 3 Scarico 1183 Kcal	Fase 4 Scarico 1047 Kcal	Fase 4 Scarico 1047 Kcal	Fase 4 Scarico 1047 Kcal	Fase 4 Scarico 1047 Kcal
Sa	Fase 3 Scarico 1183 Kcal	Fase 3 Scarico 1183 Kcal	Fase 2 Carico 1638 Kcal	Fase 3 Carico 1298 Kcal	Fase 3 Carico 1298 Kcal	Fase 4 Scarico 1047 Kcal
Do	Fase 1 Carico 2145 Kcal	Fase 1 Carico 2145 Kcal	Fase 2 Carico 1638 Kcal	Fase 3 Carico 1298 Kcal	Fase 3 Carico 1298 Kcal	Fase 1 Carico 2145 Kcal
ToT Week Media Day	11351 Kcal 1621Kcal	10116 Kcal 1445 Kcal	9528 Kcal 1361 Kcal	8545 Kcal 1220 Kcal	8409 Kcal 1201 Kcal	8835 Kcal 1262 Kcal