

INTEGRAZIONE ISATORI

		GIORNI ON	GR	GIORNI OFF	GR
COLAZIONE					
	Pre pasto	Creatina	3	Creatina	3
		Glutamina	3	Glutamina	3
		Multivitaminico	1	Multivitaminico	1
PRE-WO 30min				Metà pome	
		Creatina	3	Creatina	3
		Glutamina	3	Glutamina	3
		Bcaa	3		
		Whey	30		
POST-WO					
		Creatina	3		
		Glutamina	3		
		Bcaa	3		
PRENANNA					
		Glutamina	3	Glutamina	3

Quantità settimanale		Quantità e Prezzi conf.		Durata Settimane	Spesa Settimanale	Spesa Mensile
Creatina	51	200	€ 12,32	3,92	3,14	€ 12,57
Glutamina	72	400	€ 32,79	5,56	5,9	€ 23,61
Multivitaminico	7	90	€ 12,30	12,86	0,96	€ 3,83
Bcaa	18	200	€ 32,79	11,11	2,95	€ 11,80
Whey	90	908	€ 40,18	10,09	3,98	€ 15,93