

## NUTRIZIONE E ATTIVITA' SPORTIVE



I principi generali per la corretta impostazione di uno schema dietetico:

- ◆ calcolo di IMC
- ◆ calcolo del fabbisogno energetico
- ◆ distribuzione dei nutrienti
- ◆ (gusti e abitudini alimentari)

Le kcal previste nella giornata devono essere suddivise in maniera idonea

	Dieta 3 pasti % kcal totali	Dieta 5 pasti % kcal totali
Colazione	20	20
Spuntino del mattino		10
Pranzo	50	30
Spuntino pomeridiano		10
Cena	30	30

Peso ideale



Peso forma

Il peso forma è strettamente *specifico* per ogni atleta e *variabile* in funzione dell'attività sportiva svolta.

Il **peso ideale** è un **peso di riferimento** su cui impostare il fabbisogno calorico e il programma alimentare

Sul campo si deve verificare il rapporto peso/rendimento per verificare se il peso ideale è uguale al peso forma

Esempio:

Uomo 23 anni, altezza 1,75 m, peso 68 kg

**Basket:** potenza muscolare, aumento masse muscolari  
**peso forma: 70-72 kg**

**Maratona:** resistenza, non è necessario un aumento delle masse muscolari  
**peso forma: 63-65 kg**

### Classificazione delle attività quotidiane

- |                      |                                     |
|----------------------|-------------------------------------|
| •1.attività leggera  | •1.attività leggera:<br>+ 1/3 di MB |
| •2.attività moderata | •2.attività moderata<br>+ 2/3 di MB |
| •3.attività pesante  | •3.attività pesante<br>MB x 2       |

Esempio:

**MB = 1800**

**Attività leggera: 1800 + 600 = 2400**

**Attività moderata: 1800 + 1200 = 3000**

**Attività pesante = 1800 x 2 = 3600**

## Consumo calorico ipotizzato per attività fisica (kcal/h)

### Intensità del lavoro muscolare in % di VO<sub>2</sub> max

<i>Peso /kg)</i>	<i>50 %</i>	<i>65%</i>	<i>75%</i>	<i>85-90%</i>
<b>50</b>	<b>400</b>	<b>500</b>	<b>650</b>	<b>800</b>
<b>70</b>	<b>560</b>	<b>700</b>	<b>910</b>	<b>1120</b>
<b>90</b>	<b>720</b>	<b>900</b>	<b>1170</b>	<b>1440</b>

## Body builder

### Caratteristiche del soggetto:

Maschio, adulto, 24 anni

Altezza: 183 cm, peso 97 kg

Professione: commerciante

Allenamenti: 4 volte / settimana alle 18.30

durata: 20-40 min lavoro effettivo

pause di recupero

L'allenamento dura 80-100 min /settimana

## Body builder

IMC: 28,96 → sovrappeso

BB → ↑ masse muscolari

MB stimato: 97 x 24 = 2328 kcal

Attività lavorativa leggera: 720 kcal \*

\* 720/ 10 ore = 72 kcal/ora = 1,2 kcal/min

## Body builder

MB stimato: 97 x 24 = 2328 kcal

Att. lavorativa leggera: 720 kcal/10 ore

Attività spontanea : 2,30 kcal/min x 6 ore = 828 kcal

Attività fisica (media 40') : (12 kcal/min) = 480 kcal

Totale : 4356 kcal

## Body builder: fase di potenziamento

20' - 40' lavoro effettivo all'85% pari a 480 / 960 kcal

4 giorni di allenamento e 3 giorni di riposo

Fabbisogno nei 4 giorni di allenamento: **4356** kcal

Fabbisogno negli altri 3 giorni: **3876** kcal

Fabbisogno medio quotidiano: **4116** kcal

## Body builder

Fabbisogno proteico stimato:

$1,8 \times 97 = 175 \text{ g}$

$175 \text{ g} \times 4 \text{ kcal} = \text{pari a } 700 \text{ kcal}$

$4116 \text{ kcal} : 100 \% = 700 \text{ kcal} : X$

$X = 17\%$

## Body builder

Fabbisogno lipidico: **25%**

Fabbisogno glucidico : **58%**

$4116 \text{ kcal} : 100 \% = X : 25\%$

$X = 1029 \text{ kcal}$

$1029 : 9 = 114 \text{ g di lipidi}$

$4116 \text{ kcal} : 100 \% = X : 58\%$

$X = 2387 \text{ kcal}$

$2387 : 4 = 596 \text{ g di glucidi}$

## Body builder

Suddivisione dei pasti

Colazione 25 % 1084 kcal

Pranzo 30 % 1300 kcal

Spuntino 10 % 430 kcal

Cena 35 % 1520 kcal

## Colazione

50 g di cornflakes	3,3 g
200 ml latte scremato	6,6 g
6 biscotti secchi	6,4 g
2 uova (coque/sode)	17,4 g
	<b>33,7 g</b>
2 fette biscottate	
4 cucchiaini marmellata	
1 spremuta di arance	

## colazione

Tipo e quantità dell'alimento	Proteine	Carboidrati	Lipidi
50 g cornflakes	3,3	43,7	0,4
200 mL latte scr.	6,6	9,8	7,2
6 biscotti secchi	6,4	42,4	7,9
2 uova /	17,4	Tr	8,7
50 g prosc. cotto	11,1		2,2
2 fette biscottate		41,5	3,0
4 cucch. marm.		11,7	
spremuta arance		7,8	

**Totale**                      **33,7**                      **156,9**                      **27,2**

## Pranzo

Pasta (80g) con carciofi	9 g
Petto di pollo ai ferri (150 g)	45,3 g
Fagiolini all'agro	1,7 g
1 mela	0,5 g
	<b>56,5 g</b>

## pranzo

Tipo e quantità dell'alimento	Proteine	Carboidrati	Lipidi
80 g pasta con carciofi	9,0	63,3	1,4
150 petto pollo ai ferri	45,3	-	1,2
Fagiolini (100 g)	1,7	4,6	0,1
1 mela	0,5	10,0	-

**Totale**                      **56,5**                      **77,9**                      **2,7**

## Spuntino

100 g dolce da forno  
1 centrifugato di frutta /ortaggi **8,9 g**

## Cena

100 g pasta semola 10,9 g  
150 g filetto 31 g  
50 g parmigiano 17 g  
100 g carote bollite 2,6 g  
100 g piselli 5,5 g  
100 g pane 9,0 g  
2 mele 1,0 g  
**77 g**

### cena

Tipo e quantità dell'alimento	Proteine	Carboidrati	Lipidi
100 g pasta	10,9	79,1	1,4
150 g filetto	31		5
50 g parmigiano	17		32
100 g carote bollite	2,6	18,3	0,5
100 g piselli	5,5	12,8	0,3
100 g pane	9	66,9	0,4
2 mele	1,0	20	

**Totale 77,0 197,1 39,6**

Colazione : 33,7 g di proteine  
Pranzo: 56,5 g di proteine  
Spuntino: 8,9 g di proteine  
Cena: 77,0 g di proteine

176, 1 g di proteine

(175 g fabbisogno calcolato)

### Durante la pratica sportiva:

Bere a piccoli sorsi e a intervalli regolari 1000-1200 mL di bevanda energetica

#### Ricetta 1

Mescolare 1000 ml di acqua con 300 mL di succo di frutta + succo di 1 limone + 1 punta di sale. Agitare bene.

#### Ricetta 2

Sciogliere 45 g di miscela di maltodestrine in 1500 mL di acqua

### Body builder: fase di “definizione”

Programma di lavoro con carichi medi: serie esaustive con maggior numero di ripetizioni o maggior velocità di esecuzione

→ ↑ massa muscolare

↓ tessuto adiposo

Carichi medi con diverse ripetizioni:

40' lavoro al 65% = 646 kcal

Fabbisogno calorico totale : 2884 nei 3 giorni di riposo  
 $2884 + 646 = 3530$  nei 4 giorni di allenamento

Fabbisogno calorico totale: 2884 kcal  
3530 kcal

Fabbisogno medio quotidiano: 3253 kcal

Il fabbisogno proteico non varia, come anche le percentuali degli altri principi nutritivi

Colazione: 650 kcal (20%)

Pranzo: 700 kcal (22%)

Spuntino: 250 kcal (8%)

Cena: 1600 kcal (50%)

## Colazione: 650 kcal

350 ml latte scremato  
6 fette biscottate ( ca. 24 g)  
6 cucchiaini di miele ( ca. 18 g)  
100 ml di yogurt alla frutta  
2 uova alla coque  
Spremuta di 3 arance

## Pranzo: 700 kcal

150 g di riso  
80 g piselli  
1 cucchiaio di oli d'oliva crudo (ca. 4 g)  
150 g zucchine lessate  
1 caffè con un cucchiaino di zucchero (ca. 5 g)

## Spuntino: 250 kcal

Barretta: 20 g proteine, 20 g carboidrati, 10 g lipidi

## Cena: 1600 kcal

85 g pasta all'uovo  
30 g di sugo di pomodoro  
1 cucchiaio di olio d'oliva crudo (ca. 4g)  
300 g carne di manzo  
100 g patate lesse  
100 g pane integrale  
150 g frutta

## Podismo: preparazione alla maratona

### Caratteristiche del soggetto:

**Maschio, adulto, 28 anni**

**Altezza: 168 cm, peso 62 kg**

**Professione: impiegato**

**Allenamenti: 6 volte / settimana dalle 7.30 alle 8.30**

**durata: 60 min lavoro effettivo a carico medio-alto**

**(lieve anemia)**

## maratoneta

IMC = 22

MB stimato :  $62 \times 24 = 1488$  kcal

Attività lavorativa =  $1,2$  kcal/min =  $576$  kcal (in 8 ore)

Attività spontanea =  $2,30$  kcal/min  $\times$  6 ore =  $828$  kcal

Attività sportiva (60' al 75%) =  $16$  kcal /min =  $960$  kcal /ora

Fabbisogno calorico :  $1488 + 576 + 828 + 960 = 3852$

## maratoneta

Fabbisogno proteico stimato:  $1,4$  g/kg

$1,4 \times 62$  kg =  $87$  g

$87$  g  $\times$   $4$  kcal =  $348$  kcal

$3852 : 100 = 348 : X$

$X = 9\%$

## maratoneta

Fabbisogno lipidico:  $28\%$

Fabbisogno glucidico:  $63\%$

$3852 : 100 = X : 28$

$X = 1078$  kcal

$1078 : 9 = 120$  g lipidi

$3852 : 100 = X : 63$

$X = 2426$  kcal

$2426 : 4 = 600$  g glucidi

## maratoneta

Schema di ripartizione delle kcal

Colazione 25 % 965 kcal

Pranzo 30 % 1155 kcal

Spuntino 10 % 385 kcal

Cena 35 % 1350 kcal

3855 kcal

### colazione

Tipo e quantità dell'alimento	Proteine	Carboidrati	Lipidi
350 mL latte scr.	11,5	17,2	12,6
100 g fette biscottate	11,3	82,3	6,0
12 g miele/marm (4 cucch)	0,1	7,0	tr
100 mL yogurt	3,9	4,3	3,9
50 g cornflakes	3,3	43,7	0,4

**Totale g**            **30,1**            **154,5**            **22,9**  
**Totale kcal**        **120,4**            **618**              **206,1**

### pranzo

Tipo e quantità dell'alimento	Proteine	Carboidrati	Lipidi
100 g pasta semola	11,0	79,1	1,5
30 g sugo pomodoro	0,4	1,0	Tr
4 g olio (1 cucchiaino)	-	-	4,0
5 g parmigiano (1 cucchiaino)	2,0		1,5
100 g mozzarella	16,7	0,4	24,4
150 g insalata + 4 g olio	1,1	2,2	4,1
100 g pane	9,0	67	0,4
Espresso + 4 g zucchero	0,6	1,7	4,0

**Totale g**            **40,8**            **151,4**            **40,0**  
**Totale kcal**        **163,2**            **605,6**            **360**

### Spuntino

Tipo e quantità dell'alimento	Proteine	Carboidrati	Lipidi
100 g pane	9,0	66,9	0,4
20 g cioccolato	1,3	10	7,0

**Totale g**            **10,3**            **76,9**            **7,4**  
**Totale kcal**        **41,2**            **307,6**            **66,6**

### cena

Tipo e quantità dell'alimento	Proteine	Carboidrati	Lipidi
50 g pasta all'uovo + 40 g fagioli secchi	6,5 + 9,5	39 + 10,2	1,2 + 1,0
4 g olio (1 cucchiaino)	-	-	4,0
5 g parmigiano (1 cucchiaino)	2,0		1,5
250 g manzo (400 g salmone)	53,5 (73,6)		15,25 (48)
150 g pomodori	1,2	2,8	0,2
4 g olio (1 cucchiaino)	-	-	4,0
100 g pane	9,0	67	0,4
1 pera (100 g)	0,3	8,8	0,1
Espresso + 4 g zucchero	0,6	1,7	4,0
150 mL vino rosso <b>112 kcal</b>			

**Totale g**            **82,6**            **129,5**            **31,65**  
**Totale kcal**        **330,4**            **518**              **285**

## maratoneta

### Schema di ripartizione delle kcal

Colazione	25 %	25,4 %	965 kcal	945
Pranzo	30 %	30,3 %	1155 kcal	1129
Spuntino	10 %	11,0 %	385 kcal	415
Cena	35 %	33,3 %	1350 kcal	1133
				112
			3855 kcal	3724 kcal

## Triatleta

Caratteristiche del soggetto:

Maschio, adulto, 23 anni

Altezza: 178 cm, peso 75 kg, BMI 23.6

Professione: studente universitario

Allenamenti: 6 volte / settimana a orario variabile  
durata: 150 min lavoro effettivo quotidiano

## Triatleta (1)

MB stimato :  $75 \times 24 = 1800$  kcal

Attività lavorativa =  $1,2 \text{ kcal/min} \times 7 \text{ ore} = 500$  kcal

Attività spontanea =  $2,3 \text{ kcal/min} \times 6,5 \text{ ore} = 900$  kcal

Attività sportiva (150' al 75%)  $16,5 \text{ kcal/min} = 2435$  kcal

Fabbisogno calorico:  $1800 + 500 + 900 + 2435 = 5635$  kcal

## Triatleta (2)

Fabbisogno proteico stimato: 1,5 g/kg

$1,6 \times 75 = 120$  g

$120 \text{ g} \times 4 \text{ kcal} = 480$  kcal

$5635 : 100 = 480 : X$

$X = 8,5 \%$

## Triatleta (2)

Fabbisogno lipidico: **30 %**  
Fabbisogno glucidico : **61,5 %**

$5635 : 100 = X : 30$   
 $X = 1690 \text{ kcal}$   
 $1690 : 9 = 188 \text{ g di lipidi}$

$5635 : 100 = X : 61,5$   
 $X = 3465 \text{ kcal}$   
 $3465 : 4 = 866 \text{ g di carboidrati}$

## Triatleta (3)

**Schema di ripartizione delle 5635 kcal**

Colazione 1100 kcal  
Spuntino 300 kcal  
Pranzo 1700 kcal  
Spuntino 250 kcal  
Cena 2300 kcal

### Esempio di colazione: 1100 kcal

350 ml latte scremato  
6 fette biscottate ( ca. 24 g)  
6 cucchiaini di miele o marmellata (ca. 18 g)  
100 ml di yogurt alla frutta  
2 uova alla coque o un toast  
spremuta di 3 arance  
150 g di crostata

### Esempio di pranzo: 700 kcal

200 g mozzarella  
250 g pomodori  
1 cucchiaio di olio crudo (ca. 4g)  
30-40 g crackers

## Esempio di spuntino: 250 kcal (mattino e pomeriggio)

Vedi lucido completo dei pasti

## Atleta di sesso femminile: DUATHLON (1)

Caratteristiche del soggetto

Donna di 29 anni

Altezza 167 cm, peso 60 kg, BMI 21.5

Professione: impiegata part-time pomeridiano

Allenamenti: 6 volte/settimana alle ore 10

Lavoro effettivo: 80-90 min

## Atleta di sesso femminile: DUATHLON (2)

MB stimato =  $60 \times 24 = 1440$  kcal

Attività lavorativa =  $1,4 \text{ kcal/min} \times 4 \text{ ore} = 340$  kcal

Attività spontanea =  $2,5 \text{ kcal/min} \times 13,5 \text{ ore} = 2025$  kcal

Attività sportiva (90' al 75%) =  $13 \text{ kcal/min} = 1170$  kcal

Fabbisogno calorico medio:  $1440 + 460 + 1002 = 2902$

## Atleta di sesso femminile: DUATHLON (3)

Fabbisogno proteico: 1,2-1,3 g/kg/die

72-76 g, circa 300 kcal (10.5%)

Contributo glucidico:

65%, 1886 kcal, 471.5 g

Contributo lipidico:

24.5%, 710 kcal, 78 g

## Tennista agonista (1)

Caratteristiche del soggetto:

Maschio, adulto, 19 anni

Altezza: 183 cm, peso 65 kg, BMI 19.4

Professione: studente

Allenamenti: 5 volte / settimana pomeriggio  
durata: 90 min lavoro effettivo quotidiano

## Tennista agonista (2)

Calcolo del fabbisogno calorico medio quotidiano:

MB = 1673

Attività lavorativa = 557

Attività sportiva (90' al 75%) = 1267/ 1 giorno di allenamento  
v.m. = 905

Fabbisogno calorico medio:  $1673 + 557 + 905 = 3135$

## Tennista agonista (3)

Fabbisogno proteico: 1,5 g/kg/die  
97.5 g, 390 kcal, 12.4%

Contributo glucidico:  
63%, 1975 kcal, 493 g

Contributo lipidico:  
24.6%, 771 kcal, 85.7 g

## Tennista agonista (4)

Ripartizione delle 3150 kcal:

Colazione 700 kcal

Spuntino 200 kcal

Pranzo 750 kcal

Cena: 1500 kcal

## Calciatore dilettante (1)

Caratteristiche del soggetto:

Maschio 22 anni

Altezza 180 cm, 72 kg, BMI 22.2

Professione: operaio

Allenamento: 3 volte/ settimana, alle 19

Lavoro effettivo: 60'

## Calciatore dilettante (2)

Calcolo del fabbisogno calorico medio quotidiano:

MB = 1780

Attività lavorativa + attività spontanea = 1500

Attività sportiva (60' al 65%) = 720/ 1 giorno di allenamento

Fabbisogno calorico :  $1780 + 1500 + 720 = 4000$  kcal

$1780 + 1500 = 3280$  kcal

Fabbisogno calorico medio: 3640 kcal

## Calciatore dilettante (3)

Fabbisogno proteico: 1.5 g/kg/die

$1,5 \times 72 = 108$  g  $\times 4 = 432$  kcal = 12%

Fabbisogno glucidico: 63%

$63\% = 2290$  kcal : 4 = 575 g

Fabbisogno lipidico:

$25\% = 910$  kcal : 9 = 100 g

## Calciatore dilettante (4)

Ripartizione delle 3600 kcal:

Colazione 700 kcal

Spuntino 200 kcal

Pranzo 1100 kcal

Spuntino 200 kcal

Cena 1400 kcal

Pranzo da 1100 kcal	Cena da 1400 kcal
100 g pasta	Pasta e ceci (80 g + 40 g)
40 g pomodoro	1 cucchiaio olio (ca. 4g)
1 cucchiaio olio (ca. 4g)	1 cucchiaio parmigiano (5g)
1 cucchiaio parmigiano (ca. 5g)	150 g di formaggio (provolone, fontina)
100 g prosciutto crudo	100 g patate
150 g spinaci	1 cucchiaio olio (ca. 4g)
1 cucchiaio olio (ca. 4g)	100 g pane
100 g pane	100 g frutta
1 caffè + 1 cucch. di zucchero (ca. 4g)	

## Giocatore dilettante di basket

Caratteristiche del soggetto:

Maschio 20 anni

Altezza 193 cm, 69 kg, BMI 18.5

Professione: studente

Allenamento: 3 volte/ settimana, alle 18

Lavoro effettivo: 90'

Vegetariano

## Giocatore dilettante di basket

Calcolo del fabbisogno calorico quotidiano:

MB = 1656

Attività lavorativa + attività spontanea = 900

Attività sportiva (90' al 75%) = 1360/ 1 giorno di allenamento

Fabbisogno calorico :  $1735 + 900 + 1360 = 3995$  kcal

$1735 + 900 = 2635$  kcal

Fabbisogno calorico medio : 3315 kcal

## Giocatore dilettante di basket

Fabbisogno proteico: 1.2-1.3 g/kg/die

82-90 g, 350 kcal, 12%

Contributo glucidico:

63%, 1824 kcal, 456 g

Contributo lipidico:

25%, 723 kcal, 80 g

## Giocatore dilettante di basket

Ripartizione delle 3300 kcal:

Colazione 650 kcal  
Spuntino 200 kcal  
Pranzo 850 kcal  
Spuntino 200 kcal  
Cena 1400 kcal

## Aerobica

Caratteristiche del soggetto

Donna di 26 anni

Altezza 160 cm, peso 55 kg, BMI 21.4

Professione: commessa

Allenamenti: 4 volte/settimana alle ore 13

Lavoro effettivo: 60 min

## Aerobica

Calcolo del fabbisogno calorico medio quotidiano:

MB = 1320

Attività lavorativa + attività spontanea = 1000

Attività sportiva (60' al 50-60%) = 495/ 1 giorno di allenamento

Fabbisogno calorico :  $1320 + 1000 + 495 = 2815$  kcal

$1320 + 1000 = 2320$  kcal

Fabbisogno calorico medio : 2570 kcal

## Aerobica

Fabbisogno proteico: 1.0 g/kg/die

55 g, 220 kcal, 10.9%

Contributo glucidico:

65%, 1308 kcal, 327 g

Contributo lipidico:

25%, 503 kcal, 56 g

## Aerobica

Ripartizione delle 2000 kcal:

Colazione	400 kcal
Spuntino	100 kcal
Pranzo	500 kcal
Cena	1000 kcal



Quando il peso in eccesso diventa un fattore di rischio?

La circonferenza addominale è la misura antropometrica più pratica per la valutazione della quantità di grasso viscerale che è associato a un più elevato rischio per la salute rispetto al grasso localizzato in regioni periferiche (area gluteo-femorale)

Rischio moderato:

94 cm nell'uomo e 80 cm nella donna

Rischio accentuato:

102 cm nell'uomo e 88 cm nella donna

Non applicabili a persone con statura < 152 cm

L'aumento della circonferenza addominale può essere un indicatore di elevato rischio di malattia anche in soggetti normopeso.

## Sovrappeso

Caratteristiche del soggetto:

Donna 21 anni

Altezza 162 cm, 78 kg, BMI 29.7

Professione: studentessa

Allenamento: 3 volte/ settimana, alle 16

Lavoro effettivo: 50'

## Sovrappeso

Calcolo del fabbisogno calorico medio quotidiano:

MB = 1642 {MB / peso ideale (60-62 kg) = 1440}

Attività lavorativa = 480 (1/3 di 1440)

Attività sportiva (50' al 50-60%) = 465/ 1 giorno di allenamento  
v.m. = 212

Fabbisogno calorico medio: 1440 + 480 + 200 = 2012

**1500 kcal**

## Sovrappeso

L'apporto calorico non deve mai essere più basso di quello teoricamente necessario per il MB.

-calo di 0,5-1.0 kg / settimana

- il rendimento (studio e attività fisica) non deve risentirne

## Calcolo riduzione calorie per perdere peso

Tessuto adiposo: 85% grasso, 15% acqua.

Per perdere 1 kg di tessuto adiposo :

$$\frac{1000 \text{ g} \times 85 \times 9 \text{ kcal}}{100} = 7650 \text{ kcal}$$

Per perdere circa ½ kg alla settimana  
deficit fra entrate ed uscite energetiche: 550 kcal/giorno

## Sovrappeso

Fabbisogno proteico: 0.8 g/kg/die  
50 g, 200 kcal, 13%

Contributo glucidico:  
65%, 975 kcal, 243 g

Contributo lipidico:  
22%, 330 kcal, 36.5 g

Liquidi!

## Sovrappeso

**Colazione da 350 kcal**  
**Pranzo da 400 kcal**  
**Spuntino da 100 kcal**  
**Cena da 650 kcal**

- ❖ La dieta deve essere varia ed equilibrata (anche se leggermente iperproteica) e va elaborata tenendo conto dei gusti e delle esigenze individuali
- ❖ Il regime alimentare va abbinato a regolare attività fisica
- ❖ Basata su alimenti facili da reperire e graditi
- ❖ Saziante (tre pasti + 1-2 spuntini)
- ❖ Con molti cibi a bassa densità energetica (limitato apporto calorico ed elevato volume)
- ❖ Educativa (**porzioni**) ma senza perdere di vista gusti e necessità
- ❖ Controllo periodico: salire sulla bilancia 1 volta alla settimana
- ❖ Programma di mantenimento da prevedere già dall'inizio

Porzioni degli alimenti pg26 riccardi