

4 IDEE PER COLAZIONE

 <p>256Kcal</p> <p>2 FETTE DI PANE 1/3 AVOCADO 60G SALMONE</p>	 <p>159Kcal</p> <p>2 FETTE DI PANE 50G FORMAGGIO 30G MARMELLATA</p>
 <p>308Kcal</p> <p>1 BANANA 100G YOGURT GRECO 20G CIOCCOLATO</p>	 <p>315Kcal</p> <p>30G CORNFLAKES 250ML LATTE SCREMATO 20G MANDORLE</p>



Mi piace: 56
 davideromafitnessfood 🟢🟢🟢 4 IDEE PER COLAZIONE 🍌🍌🍌 In questo post vi mostriamo 4 alternative gustose ed equilibrate, perfette a colazione! CHE ASPETTI?!? PROVALE! 🍌🍌 #curiosità #fitness #alimentazione #dimagrimento #idee #consigli #colazione #colazionefit #idee



Mi piace: 1'972
 cristinatomasi Ecco una strategia valida e scientificamente provata se aspirate a perdere tessuto grasso: CHE IL PRIMO PASTO DELLA GIORNATA SIA DI PROTEINE!!!

tizianapersico.nutrizioni... 344s Segui ...



giuseppe_healthy Segui ...

ALIMENTI CON POCHE CALORIE!

UTILI NELLA FASE DI DIMAGRIMENTO

LASCIA UN LIKE SCORRI →



Mi piace: 7'447
 giuseppe_healthy 🌱🌱 Sei alla ricerca di un... altro
 12 ore fa





