

**ESEMPIO DIETA CICLICA SU 10 GIORNI**

Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8	Giorno 9	Giorno 10
1540 kcal	1540 kcal	1355,2 kcal	1355,2 kcal	739,2 kcal	739,2 kcal	1232 kcal	2710,4 kcal	1848kcal	1540 kcal