

Nello spuntino successivo all'attività come frutto prediligi la banana e le proteine in polvere per la loro maggior concentrazione di proteine.

Nel pasto POST WORKOUT prediligi come fonte di carboidrato amidaceo :

Pasta Integrale / Patate lesse o al forno/ Gnocchi /Polenta .

Obiettivo 8000 passi al giorno

2 lt e mezzo di acqua al giorno (seguendo lo schema di idratazione del piano alimentare ci arrivi)

Colazione: 2 bicchieri di acqua

Proteine:

150 gr di Yogurt Greco 0%

20 g di Proteine (anche con latte vegetale senza zucchero)

1 uovo + 100 ml di albume o 150 g di Albume

1 tazza di Latte Parzialmente Scremato

1 confezione di Fiocchi di Latte senza Lattosio o allo Yogurt

Carboidrati:

20 g di Weetabix o Farro Soffiato o Riso Soffiato Bianco o Pane di Segale / Integrale o Fiocchi o Farina di Avena o Gallette o Fette Wasa o 2 Fette Biscottate

Grassi:

4 cucchiaini rasi di Burro di Arachidi o Nocciolata

20 g di Frutta Secca

20 g di Cioccolato Fondente o 20 g gocce di cioccolato fondente o 20 g Cocco Disidratato senza zucchero

Spuntino 1 : 2 bicchieri di acqua (o 1 bottiglietta da mezzo litro)

Carboidrati: 1 Frutto Fresco come mela , pera, arancia, o 150 gr di Ananas o Frutti Rossi , Kiwi o 2 frutti piccoli come mandarini , susine (evitare fichi , datteri, castagne , cachi) .

Spuntini 2 : 2 bicchieri di acqua (o 1 bottiglietta da mezzo litro)

Carboidrati: 1 Frutto Fresco come mela , pera, arancia, o 150 gr di Ananas o Frutti Rossi , Kiwi o 2 frutti piccoli come mandarini , susine (evitare fichi , datteri, castagne , cachi) .

Proteine:

150 gr di Yogurt Greco 0%

1 Budino Proteico (2 volte a settimana)

20 g di Proteine (anche con latte vegetale senza zucchero)

Grassi: 10 g di Frutta Secca

Pranzo : 2 bicchieri di acqua per pasto**Proteine** a scelta tra:

150 g di Petto di Pollo o 150 g di Petto di Tacchino (1 fetta e mezzo circa)
150 g di Carne Rossa MAX 2 VOLTE A SETTIMANA (1 fetta e mezzo circa)
150 g di Pesce Bianco/ Trancio di Salmone / Tonno
150 g Tonno al Naturale (3 scatolette circa)
120 g di Legumi (UN VASETTO PICCOLO) + 1 scatoletta di tonno al naturale (52 gr circa)
120 g di Legumi (UN VASETTO PICCOLO) +1 uovo
1 uovo +2 scatoletta di tonno al naturale (52 gr circa)

Uova: 200 g di albume con 1 uovo o 2 uova intere

150 g di Formaggio Focchi di Latte (un vasetto)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Un piatto di Verdure abbondanti cotte o crude	Un piatto di Verdure abbondanti cotte o crude	Un piatto di Verdure abbondanti cotte o crude	Un piatto di Verdure abbondanti cotte o crude	Un piatto di Verdure abbondanti cotte o crude	Un piatto di Verdure abbondanti cotte o crude	Un piatto di Verdure abbondanti cotte o crude
50g di	50g di	50g di	50g di	50g di	50g di	50g di
Pasta Integrale	Pasta Integrale	Pasta Integrale	Pasta Integrale	Pasta Integrale	Pasta Integrale	Pasta Integrale
Quinoa	Quinoa	Quinoa	Quinoa	Quinoa	Quinoa	Quinoa
Riso	Riso	Riso	Riso	Riso	Riso	Riso
Cous Cous	Cous Cous	Cous Cous	Cous Cous	Cous Cous	Cous Cous	Cous Cous
Pasta di Legumi	Pasta di Legumi	Pasta di Legumi	Pasta di Legumi	Pasta di Legumi	Pasta di Legumi	Pasta di Legumi
Pasta di Grano Duro	Pasta di Grano Duro	Pasta di Grano Duro	Pasta di Grano Duro	Pasta di Grano Duro	Pasta di Grano Duro	Pasta di Grano Duro
Farro o Orzo	Farro o Orzo	Farro o Orzo	Farro o Orzo	Farro o Orzo	Farro o Orzo	Farro o Orzo
70g Pane Segale	70g Pane Segale	70g Pane Segale	70g Pane Segale	70g Pane Segale	70g Pane Segale	70g Pane Segale
200 g di Patate	200 g di Patate	200 g di Patate	200 g di Patate	200 g di Patate	200 g di Patate	200 g di Patate
200 g Polenta (peso a cotto)	200 g Polenta (peso a cotto)	200 g Polenta (peso a cotto)	200 g Polenta (peso a cotto)	200 g Polenta (peso a cotto)	200 g Polenta (peso a cotto)	200 g Polenta (peso a cotto)
125gr di Gnocchi di Patate o Spatzle	125gr di Gnocchi di Patate o Spatzle	125gr di Gnocchi di Patate o Spatzle	125gr di Gnocchi di Patate o Spatzle	125gr di Gnocchi di Patate o Spatzle	125gr di Gnocchi di Patate o Spatzle	125gr di Gnocchi di Patate o Spatzle

Grassi: 10 g di Olio Extra Vergine d'Oлива (1 cucchiaino da minestra) sempre a crudo.

Cena : 2 bicchieri di acqua per pasto**Proteine** a scelta tra:

150 g di Petto di Pollo o 150 g di Petto di Tacchino (1 fetta e mezzo circa)

150 g di Carne Rossa MAX 2 VOLTE A SETTIMANA (1 fetta e mezzo circa)

150 g di Pesce Bianco/ Trancio di Salmone / Tonno

150 g Tonno al Naturale (3 scatolette circa)

120 g di Legumi (UN VASETTO PICCOLO) + 1 scatoletta di tonno al naturale (52 gr circa)

120 g di Legumi (UN VASETTO PICCOLO) +1 uovo

1 uovo +2 scatoletta di tonno al naturale (52 gr circa)

Uova: 200 g di albume con 1 uovo o 2 uova intere

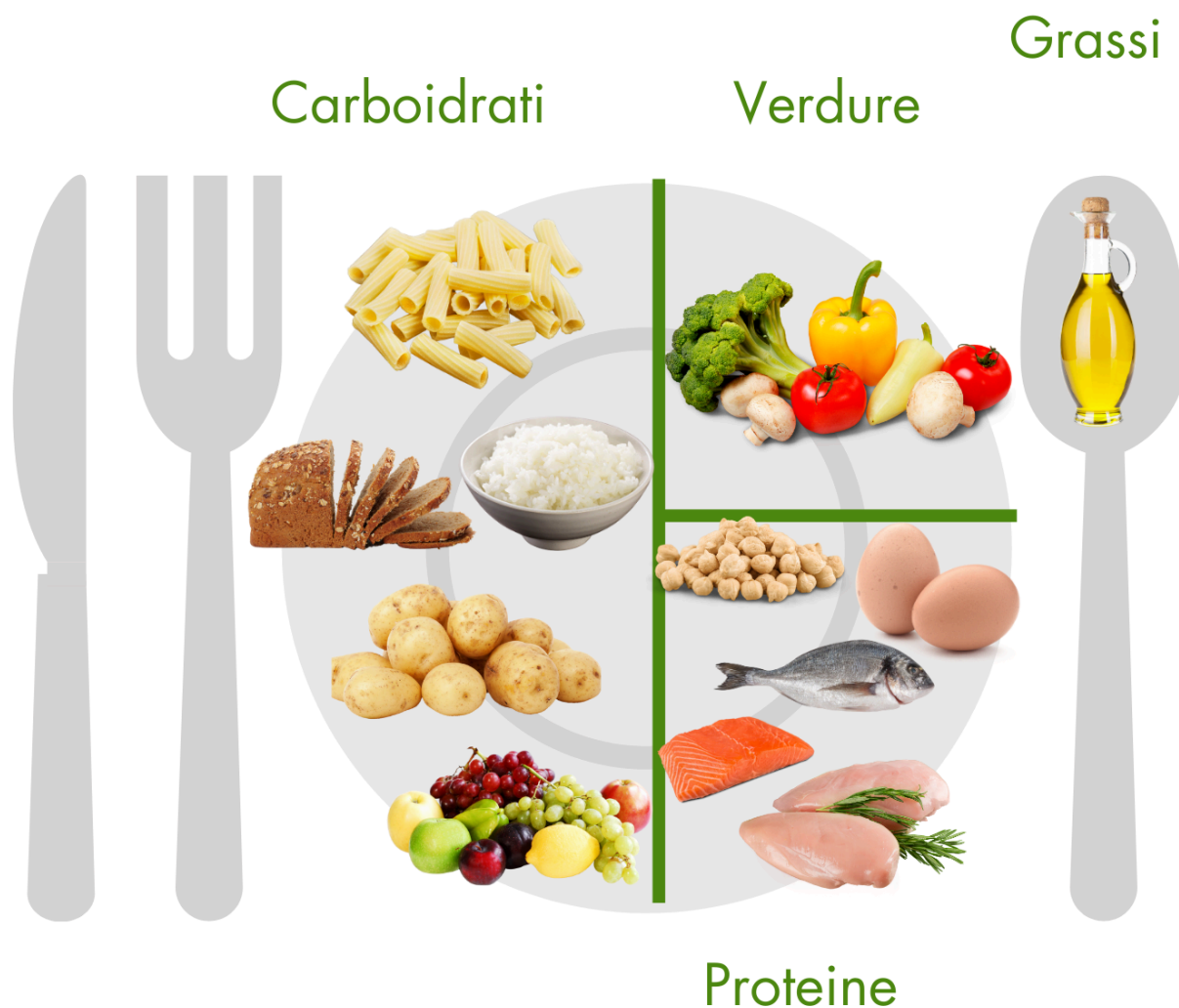
150 g di Formaggio Focchi di Latte (un vasetto)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Un piatto di Verdure abbondanti cotte o crude	Un piatto di Verdure abbondanti cotte o crude	Un piatto di Verdure abbondanti cotte o crude	Un piatto di Verdure abbondanti cotte o crude	Un piatto di Verdure abbondanti cotte o crude	Un piatto di Verdure abbondanti cotte o crude	Un piatto di Verdure abbondanti cotte o crude
100g di	100g di	100g di	100g di	100g di	100g di	100g di
Pasta Integrale	Pasta Integrale	Pasta Integrale	Pasta Integrale	Pasta Integrale	Pasta Integrale	Pasta Integrale
Quinoa	Quinoa	Quinoa	Quinoa	Quinoa	Quinoa	Quinoa
Riso	Riso	Riso	Riso	Riso	Riso	Riso
Cous Cous	Cous Cous	Cous Cous	Cous Cous	Cous Cous	Cous Cous	Cous Cous
Pasta di Legumi	Pasta di Legumi	Pasta di Legumi	Pasta di Legumi	Pasta di Legumi	Pasta di Legumi	Pasta di Legumi
Pasta di Grano Duro	Pasta di Grano Duro	Pasta di Grano Duro	Pasta di Grano Duro	Pasta di Grano Duro	Pasta di Grano Duro	Pasta di Grano Duro
Farro o Orzo	Farro o Orzo	Farro o Orzo	Farro o Orzo	Farro o Orzo	Farro o Orzo	Farro o Orzo
100g Pane Segale	100g Pane Segale	100g Pane Segale	100g Pane Segale	100g Pane Segale	100g Pane Segale	100g Pane Segale
300 g di Patate	300 g di Patate	300 g di Patate	300 g di Patate	300 g di Patate	300 g di Patate	300 g di Patate
250 gr di Gnocchi di Patate o Spatzle	250 gr di Gnocchi di Patate o Spatzle	250 gr di Gnocchi di Patate o Spatzle	250 gr di Gnocchi di Patate o Spatzle	250 gr di Gnocchi di Patate o Spatzle	250 gr di Gnocchi di Patate o Spatzle	250 gr di Gnocchi di Patate o Spatzle

Grassi: 10 g di Olio Extra Vergine d'Oлива (1 cucchiaino da minestra) sempre a crudo.

*oppure fai 50 gr di carboidrati (facendo riferimento alle quantità del pranzo) + 1 frutto o una porzione di frutta da 150 gr

METODO DEL PIATTO BILANCIATO (2/4 CARBOIDRATI)



2 Bicchieri d'Acqua

HIT CLUB
CrossFit