



# DIETA PER CHI VA IN PALESTRA

*Fit*PRIME  
LIFESTYLE



# AVVERTENZE

---

Di seguito trovi un esempio di *dieta per un soggetto sportivo* per l'intera settimana.

Gli esempi dietetici presentati non intendono in alcun modo sostituire il parere di un medico, di altri operatori sanitari o professionisti del settore. Se soffri di particolari patologie, intolleranze alimentari o problemi di salute, consulta sempre il tuo medico di fiducia prima di seguire questo o qualsiasi altro piano alimentare.

Tutte le verdure e i cibi contenuti devono essere freschi e/o cotti al vapore, alla griglia o al forno. Evita o riduci al minimo le frittiture.

Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno, cercando di escludere o limitare il consumo di alcol e bevande zuccherate.

Non eccedere con le quantità di sale.

In caso di attacchi di fame improvvisi puoi consumare cetrioli o finocchi crudi, senza condimenti.

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 1

---

## **Colazione**

Latte parzialmente scremato - Pane tostato - Miele - Frutta secca

## **Spuntino (metà mattina)**

Frutta fresca - Fette biscottate

## **Pranzo**

Pasta integrale - Parmigiano grattugiato - Pomodoro - Basilico - Petto di pollo - Lattuga - Olio EVO

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Yogurt Greco - Cioccolata Fondente

## **Cena**

Pane tipo 00 - Zucchine - Tonno al naturale o fresco - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 2

---

## **Colazione**

Yogurt Greco - Tè - Frutta fresca - Cereali integrali

## **Spuntino (metà mattina)**

Mix di frutta secca - Frutta fresca

## **Pranzo**

Zuppa di legumi - Parmigiano - Lattuga - Pane integrale - Olio EVO

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Crackers Integrali - Ricotta di mucca

## **Cena**

Pasta al ragù di pesce - Verdure grigliate - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 3

---

## **Colazione**

Toast con fesa di tacchino - Spremuta d'arancia - Frutta secca non salata

## **Spuntino (metà mattina)**

Cioccolata Extra Fondente - Yogurt greco

## **Pranzo**

Riso brillato - Petto di pollo - Mix di verdure grigliate - Olio EVO

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Fette biscottate - Confettura - Tè Verde

## **Cena**

Frittata di uova - Patate - Cipolla rossa - Pane integrale - Insalata mista - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 4

---

## **Colazione**

Latte parzialmente scremato - Pane tostato - Miele - Tè al limone

## **Spuntino (metà mattina)**

Pane tostato con olio EVO

## **Pranzo**

Pasta integrale condita con ricotta di mucca e verdure miste - Olio EVO

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Yogurt bianco magro - Frutta fresca

## **Cena**

Seppie in umido - Piselli - Pane integrale - Insalata mista - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 5

---

## **Colazione**

Yogurt greco- Cornflakes - Frutta fresca - Caffè amaro

## **Spuntino (metà mattina)**

Panino con cioccolata fondente

## **Pranzo**

Vellutata di zucca con farro - Insalata mista - Pane integrale - Olio EVO

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Smoothie yogurt e banana

## **Cena**

Pane integrale - Zucchine - Tonno sott'olio o fresco - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 6

---

## **Colazione**

Latte parzialmente scremato - Biscotti secchi - Miele

## **Spuntino (metà mattina)**

Mix di frutta secca - Frutta fresca

## **Pranzo**

Pasta condita con ragù magro - Verdure grigliate - Pane integrale - Olio EVO

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Yogurt bianco magro - Frutta fresca

## **Cena**

Pizza Margherita



# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 7

---

## **Colazione**

Avocado Toast - Spremuta

## **Spuntino (metà mattina)**

Crackers integrali - Frutta fresca

## **Pranzo**

Minestra di pasta e lenticchie - Verdura cruda mista - Olio EVO

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Yogurt greco - Frutta secca

## **Cena**

Salmone cotto alla griglia con verdure - Pane tostato - Olio EVO

# APPROFITTA DELLO SCONTO DEL MESE AL **70%**

RICHIEDI UN PIANO PERSONALIZZATO PER **49€** ANZICHÈ 159€

**RICHIEDI SUBITO!**

