



DIETA VEGETARIANA PER SPORTIVI

*Fit*PRIME
LIFESTYLE



AVVERTENZE

Di seguito trovi un esempio di *dieta vegetariana per 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 qualsiasi piano alimentare.

Tutte le verdure e i cibi contenuti devono essere freschi e/o cotti al vapore, grigliati o al forno. No frittiture.

Bevi almeno 2 litri di acqua liscia al giorno, lontano dai pasti.

No 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

Broccoletti al vapore - Polpette vegan di tofu - Patate al vapore - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Yogurt Greco - Cioccolata fondente

Cena

Insalata di carciofi e sedano rapa - Minestra di riso integrale e parmigiano - 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

Insalata mista - Omelette alle bietole con funghi - Pane integrale tostato - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Crackers integrali - Ricotta di mucca

Cena

Bietole al vapore - Vellutata di ceci al rosmarino - Crostini di pane - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 3

Colazione

Toast con hummus di ceci - Spremuta d'arancia - Frutta secca non salata

Spuntino (metà mattina)

Cioccolata extra fondente - Yogurt greco

Pranzo

Riso brillato - Hamburger di soia - Mix di verdure grigliate - Olio EVO - Pane integrale

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 - Verdure miste - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Yogurt bianco magro - Frutta fresca

Cena

Seitan - Piselli - Pane integrale - Broccoletti al vapore - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 5

Colazione

Yogurt greco- Cornflakes - Frutta fresca - Caffè amaro

Spuntino (metà mattina)

Panino con cioccolata fondente

Pranzo

Spinaci in padella con succo di limone - Hummus di fagioli con crostini di pane integrale - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Smoothie yogurt e banana

Cena

Insalata di lattuga con tocchetti di pera - Tonno - Riso basmati - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 6

Colazione

Latte parzialmente scremato - Biscotti secchi - Miele

Spuntino (metà mattina)

Mix frutta secca- Frutta fresca

Pranzo

Pasta fredda alla greca - Insalata di finocchi - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Yogurt bianco magro - Frutta fresca

Cena

Pizza

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

Frittata con patate - Mix di verdure grigliate - Olio EVO

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

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

RICHIEDI SUBITO!

