



# 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!

