



DIETA PER LA PALESTRA

*Fit*PRIME
NUTRITION

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



**IL TUO PIANO
PERSONALIZZATO A 60€**

RISPARMIA IL 60% GRAZIE ALLO SCONTO DEL MESE

APPROFITTA SUBITO!