



DIETA PER LA
PALESTRA

AVVERTENZE

Di seguito trovi un esempio di cibi da inserire all'interno di [una dieta per un soggetto sportivo](#) per l'intera settimana.

Gli esempi dietetici non sono adatti a tutti e non intendono in alcun modo sostituire il parere di un medico, di altri operatori sanitari e/o professionisti del settore.

Se hai patologie, intolleranze alimentari o problemi di salute consulta sempre il tuo medico di fiducia prima di seguire qualsiasi piano alimentare.

È preferibile che tutte le verdure e i cibi siano freschi e/o cotti al vapore, alla griglia o al forno. Si consiglia di evitare o di ridurre al minimo le frittiture.

Cerca di rispettare il tuo fabbisogno idrico bevendo circa 1,5 litri di acqua al giorno e limita e/o elimina il consumo di alcol e bevande con zuccheri aggiunti.

Non eccedere con le quantità di sale. In caso di attacchi di fame improvvisi puoi consumare cetrioli, finocchi crudi o un frutto di stagione.

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 1

Colazione

Latte parzialmente scremato - Pane tostato - Miele - Frutta secca

Spuntino del mattino

Frutta fresca - Fette biscottate

Pranzo

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

Spuntino del pomeriggio

Yogurt greco - Cioccolata fondente

Cena

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

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 2

Colazione

Yogurt greco - Tè - Frutta fresca - Cereali integrali

Spuntino del mattino

Mix di frutta secca - Frutta fresca

Pranzo

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

Spuntino del pomeriggio

Crackers integrali - Ricotta di mucca

Cena

Pasta al ragù di pesce - Verdure grigliate - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 3

Colazione

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

Spuntino del mattino

Cioccolata extrafondente - Yogurt greco

Pranzo

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

Spuntino del pomeriggio

Fette biscottate - Confettura 100% frutta - 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 del mattino

Pane tostato – Olio EVO

Pranzo

Pasta integrale – Ricotta di mucca – Verdure miste – Olio EVO

Spuntino del 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 del mattino

Panino - Cioccolato fondente

Pranzo

Vellutata di zucca - Farro - Insalata mista - Pane integrale - Olio EVO

Spuntino del 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 del mattino

Mix di frutta secca - Frutta fresca

Pranzo

Pasta - Ragù magro - Verdure grigliate - Pane integrale - Olio EVO

Spuntino del pomeriggio

Yogurt bianco magro - Frutta fresca

Cena

Pizza Margherita

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 7

Colazione

Avocado toast - Spremuta di arancia o pompelmo

Spuntino del mattino

Crackers integrali - Frutta fresca

Pranzo

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

Spuntino del pomeriggio

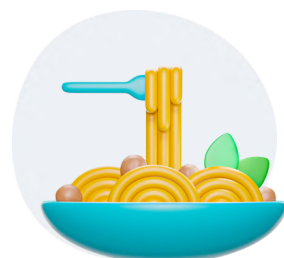
Yogurt greco - Frutta secca

Cena

Salmone alla griglia - Verdure miste - Pane tostato - Olio EVO

IL NUTRIZIONISTA SEMPRE CON TE

Richiedi un **piano alimentare personalizzato** e creato per te da nutrizionisti esperti a **60,00€**



ANAMNESI ONLINE

Per indicare le tue preferenze, obiettivi e necessità



VIDEOCONSULTO DI 20'

Per permettere al nutrizionista di conoscerti meglio



APP DEDICATA

Per consultare il tuo piano in qualsiasi momento



LIVE CHAT

Per tenerti sempre in contatto con il nutrizionista

APPROFITTA SUBITO!