



**DIETA VEGETARIANA
PER SPORTIVI**

AVVERTENZE

Di seguito trovi [un esempio di dieta vegetariana per un soggetto sportivo](#) per l'intera settimana.

Gli esempi dietetici presentati 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 frutta fresca di stagione.

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 1

Colazione

Latte parzialmente scremato - Pane tostato - Miele - Frutta secca

Spuntino del mattino

Frutta fresca - Fette biscottate

Pranzo

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

Spuntino del pomeriggio

Yogurt greco - Cioccolata fondente

Cena

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

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

Spuntino del 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 del mattino

Cioccolata extra fondente - Yogurt greco

Pranzo

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

Spuntino del 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 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

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

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 5

Colazione

Yogurt greco - Cornflakes - Frutta fresca - Caffè amaro

Spuntino del mattino

Panino con cioccolata fondente

Pranzo

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

Spuntino del 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 del mattino

Mix frutta secca - Frutta fresca

Pranzo

Pasta fredda alla greca - Insalata di finocchi - Olio EVO

Spuntino del pomeriggio

Yogurt bianco magro - Frutta fresca

Cena

Pizza con verdure

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 7

Colazione

Avocado toast - Spremuta di arance

Spuntino del mattino

Crackers integrali - Frutta fresca

Pranzo

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

Spuntino del pomeriggio

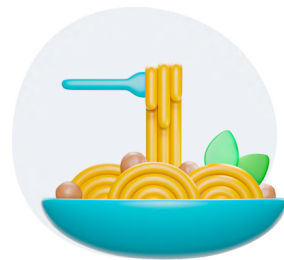
Yogurt greco - Frutta secca

Cena

Frittata con patate - Mix di verdure grigliate - 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!