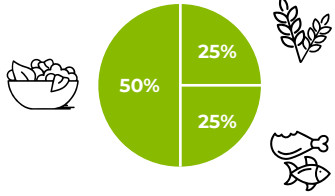
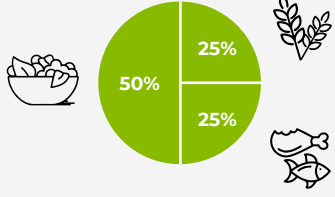


## MENU DEL GIORNO DI ALLENAMENTO

ADATTO A UOMINI GIOVANI CHE PRATICANO **PALESTRA IL POMERIGGIO** DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ INTORNO ALLE 16

Pasto	Cibi	
<b>Colazione</b>	<b>Opzione 1</b> Cappuccino Pane integrale Due uova strapazzate Spremuta di arancia o un frutto Zucchero di canna	<b>Opzione 2</b> Latte parzialmente scremato o bevanda vegetale Fiocchi di avena Frutta fresca (esempio: banana mela, kiwi)
<b>Spuntino</b> <i>Metà mattina</i>	Yogurt bianco con mix di frutta essiccata e a guscio	
<b>Pranzo*</b>	<b>Verdura/Ortaggi</b> Verdure crude <i>(es. carote in insalata / insalatina al taglio)</i> <b>Carboidrati Cereali / Proteine</b> Pasta olio e parmigiano: <i>Pasta, una porzione abbondante</i> <i>2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva</i> <i>2 cucchiaini di formaggio tipo parmigiano/grana</i>	
<b>Durante il workout</b>	Bere acqua	
<b>Spuntino post allenamento</b> <i>entro 2 ore</i>	Pane tostato Ricotta di mucca con un filo di olio extravergine di oliva Banana piccola e 2-3 noci	
<b>Cena**</b>	<b>Verdura/Ortaggi</b> Verdure crude <i>(es. insalata arance e finocchi)</i> e/o cotte a volontà <b>Carboidrati Cereali</b> Riso integrale <b>Proteine</b> Carne bianca <i>(es. bocconcini di tacchino con pomodori e olive)</i> Frutta fresca (es. fragole al limone)	
<b>Dopocena</b>	Una porzione di gelato / Cioccolato fondente	

### Note

\* È consigliabile pranzare almeno due ore prima

\*\*Piatto unico secondo il modello del piatto sano della Harvard University  
Piatto suddividere in percentuale tra Verdure, proteine e carboidrati rispettivamente 50%, 25%, 25%  
Piatto da poter fare sia in minestra che asciutto (es. couscous con verdure e legumi o minestra di cereali e legumi)