

## *Giorni riposo*

### **COLAZIONE** (80c - 30p - 0g)

1 Banana /1 Mela  
Fette biscottate /Cereali  
30gr Whey

### **SPUNTINO MATTINA** (15c - 15p - 10g)

Jocca  
Frutta  
6gr Mandorle /5gr Pinoli /6gr Noci

### **PRANZO** (50c - 30p - 20g)

*primo:* 400gr Fagioli  
*secondo:* 1 Scatoletta grande tonno /100gr Bresaola /130gr Fesa  
tacchino /150gr Pollo /180gr Merluzzo / 170gr Salmone /120gr  
Manzo /150gr Vitello /150gr Bovino /4 Uova medie /150gr  
Gamberetti  
*contorno:* 20gr Olio + Verdura a volontà

### **SPUNTINO POMERIGGIO** (15c - 20p - 10g)

Jocca  
Frutta  
6gr Mandorle /5gr Pinoli /6gr Noci

### **CENA** (0c - 70p - 20g)

*secondo:* 5 Scatolette piccole tonno /200gr Bresaola /300gr Fesa  
tacchino /Pollo 320gr /420gr Merluzzo /400gr Salmone /270gr  
Manzo /350gr Vitello /350gr Bovino /350gr Gamberetti  
*contorno:* 20gr Olio + Verdura a volontà

### **PRENANNA** (0c - 15p - 18g)

45gr Parmigiano  
10gr Mandorle /10gr Noci /8gr Pinoli

## Giorni allenamento

### **COLAZIONE** (80c - 30p - 0g)

1 Banana /1 Mela  
Fette biscottate /Cereali  
30gr Whey

### **SPUNTINO MATTINA** (30c - 15p - 10g)

Jocca  
Frutta  
6gr Mandorle /5gr Pinoli /6gr Noci

### **PRANZO** (80c - 30p - 20g)

*primo:* 120gr Pasta integrale /100gr Riso  
*secondo:* 1 Scatoletta grande tonno /100gr Bresaola /130gr Fesa  
tacchino /150gr Pollo /180gr Merluzzo /170gr Salmone /120gr  
Manzo /150gr Vitello /150gr Bovino /4 Uova medie /150gr  
Gamberetti  
*contorno:* 20gr Olio + Verdura a volontà

### **SPUNTINO POMERIGGIO** (30c - 20p - 0g)

6 Gallette di riso  
90gr Fesa tacchino /60gr Bresaola

### **CENA** (0c - 65p - 20g)

*secondo:* 5 Scatolette piccole tonno /200gr Bresaola /270gr Fesa  
tacchino /300gr Pollo /380gr Merluzzo /360gr Salmone /250gr  
Manzo /330gr Vitello /330gr Bovino /330gr Gamberetti  
*contorno:* 20gr Olio + Verdura a volontà

### **PRENANNA** (80c - 30p - 14g)

45gr Parmigiano  
3gr Mandorle /2.5gr Pinoli /3gr Noci