

## *Giorni riposo*

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

1 Banana /1 Mela

Fette biscottate /Cereali

30gr Whey

### **SPUNTINO MATTINA** (~~15e - 15p - 16g~~) → (0c - 15p - 15g)

~~Mollica~~

~~Frutta~~

30gr whey/ 1 scatoletta piccola tonno/ affettato

30gr Mandorle/ 30gr Pinoli / 25gr Nocciole/ 25gr Noci

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

*primo:* 230gr 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** (~~15e - 20p - 10g~~) → (0c - 15p - 15g)

~~Mollica~~

~~Frutta~~

30gr whey/ 1 scatoletta piccola tonno/ affettato

30gr Mandorle/ 30gr Pinoli / 25gr Nocciole/ 25gr 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** (~~0e - 14p - 12g~~) → (0c - 15p - 15g)

50gr Parmigiano

## Giorni allenamento

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

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

### **SPUNTINO MATTINA** (~~30e - 15p - 15g~~) → (0c - 15p - 15g)

~~Mocca~~

~~Frutta~~

30gr whey/ 1 scatoletta piccola tonno/ affettato  
30gr Mandorle/ 30gr Pinoli / 25gr Nocciole/ 25gr Noci

### **PRANZO** (~~80e - 30p - 20g~~) → (50c - 30p - 20g)

*primo:* 75gr Pasta integrale /65gr Riso integrale

*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 POST WO** (~~30e - 20p - 0g~~) → (30c - 30p - 0g)

6 Gallette di riso  
120gr Fesa tacchino /100gr Bresaola

### **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** (~~0e - 14p - 12g~~) → (0c - 15p - 15g)

50gr Parmigiano