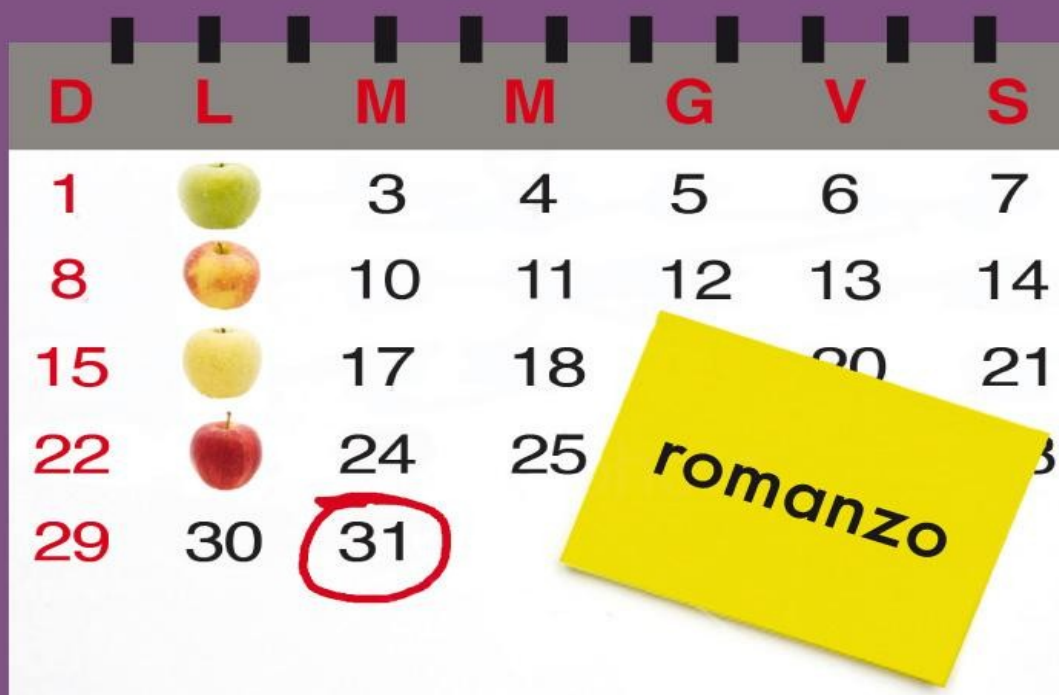


ALBERTO
TRANFA

DA LUNEDÌ MI METTO A DIETA



20 min pre colazione PROBIOTICO(6 week on+1 week off)

1 bustina BENEFIBRA mattina (4 settimane)

GG WO POMERIGGIO 210 cho 160 pro 50 fat

colazza: (50cho-25pro-5fat)

170gr yogurt greco 0%

- 60gr special k +10gr crema arachidi/mandorle
- 70gr muesli LIDL
- 50gr fette biscottate farro+50gr marmellata hero

multivitaminico

spuntinz (10cho-10pro-4fat)

250gr yogurt YOMO/200gr yogurt STUFFER

OMEGA 3= 4 cps se non mangio PESCE

3 cps se mangio CERNIA/ HALIBUT/ POLIPO/MERLUZZO

2 cps se mangio CALAMARI/ MAZZANCOLLE

pranzo : (70cho-50pro-20fat)

80gr riso/80gr cous cous /100gr pane azzimo/350gr patate/80gr gallette

+20gr parmigiano

+

- ✓ 150gr carni bianche/300gr albumi/200gr merluzzo + 15 gr di evo
- ✓ 150gr fesa(natica)/120gr girello/120gr scamone(colarda)/
150gr sottofesa(dietro coscia)+ 10gr evo
- ✓ 120gr filetto di maiale+10gr evo
- ✓ 180gr cernia(0,446 gr)/150gr halibut(0,544 gr) /
180gr platessa/200gr calamari(0,976 gr)/
220gr mazzancolle(0,960 gr) +220gr polipo(0,345 gr) + 10 gr evo
- ✓ 250 gr ricotta bio+ 5 gr evo(**NO PARMIGIANO**)

+ verdure carote(200gr),finocchi(650gr),zucchine(400gr),fagiolini verdi

Pomodori(300gr) lattuga(150gr) cavolfiore(200gr) funghi(200gr) melanzane(300gr)

prewo (25cho)

1 h ora prima =1 mela

20 min prima =5 BCAA

during =5 BCAA

postwo (40cho-30pro)

25gr di pro polvere isolate(30 se mangio la Ricotta)

+50gr gallette /30gr gallette+20gr miele/150gr banane

Cena (10cho-45pro-20fat)

- 180gr carni bianche/350gr albumi/250gr merluzzo +20 gr di evo
- 180gr natica(fesa)/160gr girello/150gr scamone(colarda)/160gr sottofesa(dietro coscia)
+15gr evo+verdure

GG WO MATTINA - ->195cho - 150pro - 55fat

colazza: (50cho-25pro-5fat)

125gr yogurt magro YOMO/STUFFER +15gr pro polvere CYTOSPORT

+

- 60gr special k+10gr crema mandorle/arachidi
- 70gr muesli LIDL
- 50gr fette biscottate farro+50gr marmellata hero

multivitaminico

pre wo (25cho)

1 ora prima = 1 mela

20 min pre wo= 5 BCAA

during = 5 BCAA

post wo (60cho-45pro-5fat)

80gr riso/350gr patate/80gr gallette riso

+ 180gr carni bianche/350gr albumi/250gr merluzzo

+ 5gr evo(NO CON PATATE)

spuntiz(25cho-35pro-15fat)

50 gr pane bio anche integrale nn di segale però.

+70g bresaola/100gr tonno/70gr prosciutto Parma o San Daniele(privi del grasso visibile)

+20gr parmigiano

+5gr evo

+ OMEGA 3= 4cps se non mangio pesce

3 cps se mangio MERLUZZO

1 cps se mangio PESCE SPADA

cena: (35cho-45pro-25fat)

50gr pane integrale

+

- ✓ 180gr carni bianche/350gr albumi/250gr merluzzo+ 25 gr di evo
- ✓ 180gr fesa(natica)/150gr girello/150gr scamone(colarda)/180gr sottofesa(dietro coscia)+ 15gr evo
- ✓ 150gr filetto di maiale+10gr evo
- ✓ 250 gr ricotta bio+ 5 gr evo
- ✓ 200gr pesce spada(1,278) /alici(2,898) + 15gr evo
- ✓ 180 tonno fresco(2,346) / 180gr orata(2,538) /200gr trota(1,856) /200gr cefalo/180gr spigola(2,268) +10gr evo
- ✓ 1 volta ogni 10 gg 180gr salmone(3,538gr)

+verdure

GIORNI REST → 180 cho 150 pro 55 fat

colazza (50cho-25pro-3fat)

170gr yogurt Greco

+

- 60gr SPECIAL K+10gr crema mandorle/arachidi
- 70gr muesli LIDL
- 50gr fette biscottate farro+50gr marmellata hero

multivitaminico

spuntiz (25cho-25pro-3fat)

- 50 gr pane bio anche integrale nn di segale però.

+

70g bresaola/100gr tonno/70gr prosciutto Parma o San Daniele(privi del grasso visibile)

- 125yogurt+15gr pro+ 1 fetta biscottata+10 marmellata hero

OMEGA 3 in base al pranzo e cena (1cps= 340mg)

pranzo : (70cho-50pro-20fat)

80gr riso/80gr cous cous /100gr pane azzimo/350gr patate/80gr gallette

+20gr parmigiano

+

- ✓ 150gr carni bianche/300gr albumi/200gr merluzzo + 15 gr di evo
- ✓ 150gr fesa(natica)/120gr girello/120gr scamone(colarda)/
150gr sottofesa(dietro coscia)+ 10gr evo
- ✓ 120gr filetto di maiale+10gr evo
- ✓ 180gr cernia(0,446 gr) / 150gr halibut(0,544 gr) /
180gr platessa/200gr calamari(0,976 gr) /
220gr mazzancolle(0,960 gr) +220gr polipo(0,345 gr) + 10 gr evo
- ✓ 250 gr ricotta bio+ 5 gr evo(**NO PARMIGIANO**)

+ verdure

spuntiz

- frutto

cena (10cho-45pro-25fat)

- ✓ 180gr carni bianche/350gr albumi/250gr merluzzo+ 25 gr di evo
- ✓ 180gr fesa(natica)/150gr girello/150gr scamone(colarda)/
180gr sottofesa(dietro coscia)+ 15gr evo
- ✓ 150gr filetto di maiale+15gr evo
- ✓ 250 gr ricotta bio+ 5 gr evo
- ✓ 200gr pesce spada(1,278) /alici(2,898) + 15gr evo
- ✓ 180 tonno fresco(2,346) / 180gr orata(2,538) /200gr trota(1,856) /200gr cefalo/180gr
spigola(2,268) +10gr evo
- ✓ 1 volta ogni 10 gg 180gr salmone(3,538gr)

+ verdure

la crema di frutta secca da molti meno problemi in quanto nn vi sn frammenti che in casi di colon irritabile vengo difficilmente digeriti...😊 un quantitativo di 20g die nn dovrebbe dare noie ma meglio partire cn 10g per valutare le risposte dell'organismo..😊

Ci sn sempre alimenti,agenti che da alcuni soggetti vengon ben tollerati e da altri no...uno di questi e' la frutta secca in genere...per questo di base si sconsiglia per dare tregua all'intestino e permettere a quest'ultimo di uscire dallo stto infiammatorio cronico..dopodichè gradualmente alcuni alimenti in piccoli dosaggi possono essere inseriti...anche se di base escluderei:

-legumi- latticini(yogurt e grana escusi)-caffaina in eccesso-frutta secca-verdure in quantita' specie a foglia(200gr-300gr die NON A PASTO)-lieviti in esubero-scatolame -frutta al pasto e cn buccia-bevande fredde o troppo calde