

MENU DEL GIORNO DI ALLENAMENTO

ADATTO A DONNE DI ETÀ ADULTA CHE PRATICANO **CAMMINATA SPORTIVA** AL MATTINO 3 VOLTE A SETTIMANA
DALLE 7.00 ALLE 8.00

Pasto	Cibi	
Colazione	Visto l'orario di inizio e la difficoltà a fare la prima colazione due ore prima, si consiglia di consumare una piccola colazione 30-45 minuti prima della camminata, e poi si completerà al ritorno Tè/infuso con ½ cucchiaino di miele 1-2 fette biscottata non integrali	
Colazione <i>dopo la camminata</i>	Opzione 1 Tè/infuso / bevanda vegetale <i>(es. base soia/avena/mandorle)</i> Pane integrale tostato 2 fette 1 uovo <i>(sodo, all'occhio di bue, in camicia)</i> Bruschetta con Olio extravergine di oliva e pomodorini Noci 2-3 noci / 10-15 mandorle o nocciole Una porzione di frutta di stagione / Spremuta di agrumi	Opzione 2 Yogurt bianco, Fiocchi di avena Noci / nocciole / mandorle Mirtilli freschi / frutto di stagione
Spuntino	Cubetto di parmigiano (20 grammi circa) 1 frutto di stagione o 2-3 albicocche disidratate	
Pranzo*	Verdura/Ortaggi Verdura cotta <i>(es. mix di broccoli con olio evo e limone)</i> Carboidrati Cereali Pasta integrale aglio, olio peperoncino e cicoria Proteine Trancio di pesce alla griglia con olio, limone e erbe aromatiche Una porzione di frutta	 
Merenda Pomeriggio	Manciata di lupini (20 grammi circa) 1 frutto di stagione	
Cena*	Verdura/Ortaggi Verdure crude e/o cotte a volontà <i>(esempio: radicchio grigliato)</i> Carboidrati Cereali Riso, pasta, couscous o altro cereale Proteine Legumi cotti/ in vetro, ben sciacquati <i>(es. minestra di lenticchie con pane tostato)</i> Una porzione di frutta	 
Dopocena	Due quadratini di cioccolato fondente Tisana	

Note

* **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)*