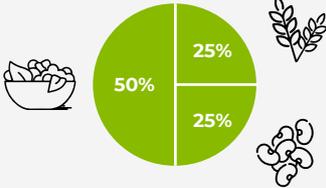


MENU DEL GIORNO DI ALLENAMENTO

ADATTO A DONNE DI ETÀ ADULTA CHE PRATICANO PALESTRA ALL'ORA DI PRANZO 3 VOLTE A SETTIMANA

Pasto	Cibi	
Colazione	Opzione 1 Te senza zucchero Pane integrale tostato, due fette Ricotta fresca, 3 cucchiari Noci 2-3 / 10-15 mandorle o nocciole Miele / marmellata	Opzione 2 Yogurt bianco Fette biscottate / Fiocchi di cereali Miele Noci / Nocciole / Mandorle Mirtilli freschi / Frutto di stagione
Spuntino pre-allenamento <i>2 ore prima*</i>	Opzioni 1 Panino integrale con affettato magro/Salmone/Hummus di legumi/Frittata	Opzione 2 PIATTO UNICO cereali e sgombrò con verdure da consumare come fosse il pranzo
Spuntino pre-allenamento <i>30 minuti prima*</i>	Opzione 1 Frutto fresco	Opzione 2 Frutta essiccata (es. 2-3 albicocche disidratate)
Spuntino post allenamento <i>entro 2 ore post-allenamento*</i>	Opzione 1 Yogurt Frutto fresco (es. una banana)	Opzione 2 Bocconcino di parmigiano Frutto fresco (es. una banana)
Spuntino pomeridiano	Opzione 1 Una barretta di cereali Frutta secca Miele e semi	Opzione 2 Mix di frutta secca (noci, nocciole, mandorle ecc) ed essiccata (prugne, albicocche, uva sultanina, mele, frutti rossi ecc)
Cena**	Verdura/Ortaggi Verdure crude e/o cotte a volontà (es. insalatina al taglio con mele e noci) Carboidrati Cereali Riso / Pasta / Couscous / Altro cereale Proteine Legumi cotti/ in vetro, ben sciacquati 150 g peso sgocciolato Una porzione di frutta fresca	
Dopocena	Due quadratini di cioccolata fondente	

Note

* Si consiglia inoltre di bere molto soprattutto nelle fasi di pre e post allenamento

**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)