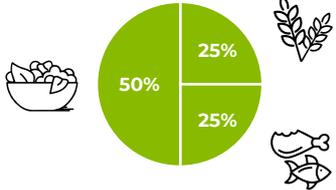
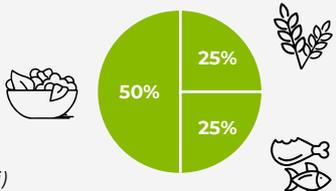


## MENU DEL GIORNO DI ALLENAMENTO

ADATTO A UOMINI DI ETÀ ADULTA CHE PRATICANO **ATTIVITÀ** LA SERA 2-3 VOLTE A SETTIMANA  
ES. TENNIS, PADEL

Pasto	Cibi	
<b>Colazione</b>	<b>Opzione 1</b> Tazza Latte parzialmente scremato Biscotti integrali 1 frutto di stagione ( <i>kiwi, pesche, mela, ecc.</i> )	<b>Opzione 2</b> Spremuta di agrumi Pane tostato integrale con ricotta Miele
<b>Spuntino</b> <i>Metà mattina</i>	Mix di frutta secca ( <i>noci, nocciole, mandorle ecc</i> ) ed essiccata ( <i>prugne, albicocche, uva sultanina, mele, frutti rossi ecc</i> )	
<b>Pranzo**</b>	<b>Verdura/Ortaggi</b> Es. Verdura cotta ( <i>es. scarola con uvetta e pinoli</i> ) <b>Carboidrati Cereali</b> Es. Riso basmati <b>Proteine</b> Es. Bocconcini di pollo al tegame Una porzione di frutta fresca	
<b>Merenda Pomeriggio</b> <i>2 ore pre-allenamento*</i>	Panino integrale farcito con salmone affumicato e insalata Centrifuga / Spremuta di agrumi / Porzione di frutta fresca	
<b>Spuntino pre-allenamento</b> <i>30 minuti prima*</i>	<b>Opzione 1</b> Frutto fresco	<b>Opzione 2</b> Frutta essiccata ( <i>es. 2-3 albicocche disidratate</i> )
<b>Cena**</b> <i>intorno alle 22</i>	<b>Verdura/Ortaggi</b> Minestrone / Vellutata di verdure <b>Carboidrati Cereali</b> Crostini di pane grigliati <b>Proteine</b> Piccola porzione di secondo piatto ( <i>es. carne bianca alla griglia</i> ) Frutta fresca ( <i>es. frutta mista tagliata con granella di nocciole o pistacchi</i> )	
<b>Dopocena</b>	Se gradita una tisana	

### 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*)