**Tabella alimentare per i giorni di allenamento:**

**Colazione:**

Caffelatte (latte parzialmente scremato)

Due formine di Weetabix con miele o marmellata

Una pastiglia di Supradyn (polivitaminico)

**Metà mattina:**

Un panino piccolo ( circa 100/125gr.) con 100gr. di crudo (o bresaola, o cotto)

Un frutto

Una pastiglia di Be-Total Body plus

**Pranzo:**

150 gr. di pasta (o riso) in bianco (oppure con un goccio di olio d’oliva)

Insalata verde a volontà

Un panino piccolo

Caffè

**Prima di allenarti:**

Un cucchiaino di miele

Dopo l’allenamento:

un frutto

**Cena:**

SOLAMENTE proteine e verdura. (un solo tipo di proteine non mischiare. O carne, o pesce, o uova (non fritte) o formaggi magri.)

**Prima di andare a letto**

Se hai voglia un bicchiere di latte.

**Tabella alimentare per i giorni di NON allenamento:**

**Colazione:**

Proteine (assumile come vuoi tu, o compri quelle in polvere al 60/70% e ti fai un frullato con latte e frutta oppure ti mangi del crudo o bresaola e un frutto)

Caffè

Una pastiglia di Supradyn (polivitaminico)

**Metà mattina:**

Yugurt magro (250gr.)

Un frutto

Una pastiglia di Be-Total Body plus

**Pranzo:**

Bisteccona (si insomma, proteine, anche altre…ma sempre un solo tipo!)

Insalata verde o rossa a volontà

Un panino piccolo

Caffè

**Metà pomeriggio:**

Frullatone proteico

**Cena:**

proteine e verdura cotta. (qualsiasi verdura cotta, anche patate lesse se vuoi)

Un panino

**Prima di andare a letto**

Se hai voglia un bicchiere di latte.

**Raccomandazioni:**

* **Il tonno usa solo quello al naturale ed eventualmente ci aggiungi tu un goccio di olio d’oliva.**
* **Se riesci ad usare del pane integrale è meglio.**
* **Uova: usale sempre cotte. Le alternative a farle fritte sono molteplici (lesse, all’acqua, frittatone con verdure fatte senza olio, ecc.)**
* **Latte: usalo sempre parzialmente scremato, assumere grassi in più non ci serve a niente.**
* **I Weetabix la mattina puoi variarli con tantissimi tipi di formelle integrali o di crusca simili che ci sono ora in commercio, ma non sostituirle con frollini o biscotti normali.**
* **Ricordati sempre di far girare le proteine, cioè, se a pranzo mangi carne, la sera pesce; se mangi uova , la volta dopo carne; se mangi formaggi, la volta dopo pesce e così via….**
* **Alterna anche le qualità di carne, se mangi una bistecca (carne rossa) la volta dopo coniglio, o pollo (carne bianca) ecc.**
* **Pesce in tutte le maniere ma…..non frittura!**
* **Legumi: sono proteine vegetali! Ottimi ma con una particolarità: gonfiano la pancia! Ma non eliminarli del tutto, servono anche loro. Quindi assumile, ma non più di due volte la mese, e sempre come piatto unico senza pane e senza altre proteine di origine animale.**
* **Formaggi e yogurt sempre magri. Il parmigiano è ottimo per un pasto proteico.**
* **Dopo un mese di allenamento e questa alimentazione ……………………… comprati dei nuovi vestiti più grandi!!! Perchè così si diventa grossi!! (non ho detto grassi ma…GROSSI!)**

**Milano, 28/01/2015**

**Ciao.**