

GIORNO 1

COLAZIONE:

- **200 g** di albume;
- **70 g** di farina d'avena Prozis;
- **20 g** di noci secche (pari a circa 4 noci);
- **50 g** di banana.

PRANZO:

- **120 g** di pasta;
- **120 g** di petto di pollo;
- **200 g** di pomodori;
- **20 ml** di olio evo (pari a 2 cucchiaini rasi di olio).

MERENDA:

- **150 g** di arancia (circa un'arancia media);
- **30 g** di crackers (un pacchetto).

CENA:

- **120 g** di pane;
- **150 g** di fagioli freschi;
- **200 g** di zucchine;
- **20 ml** di olio evo (pari a 2 cucchiaini rasi di olio).

SPUNTINO SERA:

- **100 g** di yogurt greco;
- **50 g** di banana.

GIORNO 2

COLAZIONE:

- **200 g** di albume;
- **70 g** di farina d'avena Prozis;
- **20 g** di mandorle;
- **50 g** di banana.

PRANZO:

- **120 g** di riso;
- **80 g** di salmone;
- **200 g** di carote;
- **15 ml** di olio evo (pari ad un cucchiaino e mezzo raso di olio).

MERENDA:

- **150 g** di pera (circa una pera media);
- **25 g** di whey (con acqua);
- **30 g** di crackers (un pacchetto).

CENA:

- **120 g** di pane integrale;
- **100 g** di ricotta;
- **200 g** di finocchio;
- **10 ml** di olio evo (pari ad un cucchiaino raso di olio).

SPUNTINO SERA:

- **100 g** di yogurt greco;
- **50 g** di banana.

SOSTITUZIONI:

Quando nella dieta ritrovi uno degli alimenti in **grassetto**, puoi sostituirlo con un altro alimento sottostante, come indicato nella tabella.

120 g di pane integrale	120 g di pane	120 g di pasta	120 g di riso	150 g di fagioli freschi	80 g di salmone
90 g di pasta integrale	90 g di pasta	120 g di riso	120 g di pasta	150 g di piselli freschi	80 g di sgombro
90 g di riso integrale	90 g di riso	170 g di pane	170 g di pane	190 g di lenticchie fresche	80 g di tonno al naturale/fresco
				220 g di ceci freschi	

120 g di petto di pollo	100 g di ricotta	20 g di noci	200 g di verdura	150 g di frutta
120 g di tacchino	50 g di mozzarella	20 g di mandorle	se per esempio in un giorno non hai a disposizione quella verdura determinata o non hai voglia di mangiarla, per variare puoi sostituirla con un'altra verdura sempre con grammatura 200 g. Per insalata o similari con porzione standard di 50-80 g.	se per esempio in un giorno non hai a disposizione quel frutto determinato o non hai voglia di mangiarlo, per variare puoi sostituirlo con un altro frutto sempre con grammatura 150 g. Per banana, uva, caco e fichi porzione 100 g.
120 g di bovino (per bovino e suino, massimo 2 volte a settimana tutti insieme)	50 g di toma	20 g di nocciole		
120 g di suino	100 g di uova (circa 2 uova) (massimo 2 volte a settimana)	20 g di anacardi		

KCAL A DISPOSIZIONE GIORNALMENTE:

Hai a disposizione 100 Kcal da utilizzare come credi durante la giornata, che potrebbe essere un goccio d'olio in più sul primo o un dolcetto al giorno per togliersi lo sfizio. Insomma, qualsiasi cosa tu voglia che fornisca come massimo 100 Kcal. Per calcolare quante sono 100 Kcal, puoi utilizzare la tabella nutrizionale che trovi sulla confezione di ogni prodotto. Ad esempio, se 100 grammi di cioccolato possiedono 500 Kcal, potrai permetterti 20 g di quel cioccolato.

PASTO LIBERO:

Hai a disposizione 2 pasti liberi a settimana. Il pasto libero non vuol dire mangiare tutto quello che si vuole ma concedersi qualcosa che non è previsto nella dieta. Per esempio, il pasto libero potrebbe essere andare al ristorante il sabato sera in compagnia, una pizza...

SCELTA DELLA DIETA:

Ho optato per una dieta su due giorni per rendere il tutto più semplice ma ho aggiunto molte sostituzioni per variare il più possibile.

Funziona così, inizi la dieta di lunedì con il giorno 1, martedì farai il giorno 2, mercoledì riprendi col giorno 1, giovedì giorno 2, venerdì giorno 1, sabato giorno 2, domenica giorno 1, lunedì giorno 2 e così via...

ACQUA:

Cerca di bere almeno 2,5 litri d'acqua al giorno distribuita uniformemente durante la giornata. Ti consiglio di utilizzare e portare sempre con te una borraccia che ti faciliti il conteggio dell'acqua assunta. Se desideri bere di più di 2,5 L perché senti sete durante il giorno va benissimo. Cerca di bere prima, durante e dopo l'attività fisica per mantenere un'idratazione ottimale. Durante l'attività fisica bevi a piccoli sorsi circa ogni 15 minuti per non ostacolare troppo la performance.

INTEGRAZIONE:

- Creatina: **3-5 grammi di creatina al giorno tutti i giorni**. Nei giorni di allenamento ti consiglio di assumerla post allenamento con un buon quantitativo d'acqua e con un pasto ricco di carboidrati (pasta, riso, pane...). Nei giorni in cui non ti alleni ti consiglio di assumerla durante un pasto.
Link del prodotto che ti consiglio:
<https://www.prozis.com/9qZg>
- Proteine in polvere: puoi utilizzare le proteine in polvere se non riesci ad arrivare alla giusta quota di proteine giornaliera o se ti risultano più comode
Link del prodotto che ti consiglio:
<https://www.prozis.com/9wKh>
- Ti consiglio la supplementazione di **vitamina D (1 capsula al giorno = 800 UI)** durante un pasto. Ti lascio il link qui sotto del prodotto che ti consiglio:
<https://www.prozis.com/9qtB>

CONSIGLI GENERALI:

- Tutti gli alimenti vanno pesati a crudo.
- Utilizza metodi di cottura semplici (al forno, al vapore, alla piastra, lessato).
- Utilizza spezie per insaporire i cibi, se di tuo gradimento.
- Pranzo e cena dello stesso giorno sono interscambiabili.
- Condisci preferibilmente a crudo, utilizzando come condimento per eccellenza l'olio di oliva, evitando/limitando quindi altri grassi da condimento come burro, margarina, strutto, maionese e salse varie.
- Limita i fritti, soffritti, bevande zuccherate e dolci.
- La pasta una volta cotta raddoppia circa di peso rispetto a quando è cruda. Invece, il riso diventa circa 2,5 più pesante.

MONITORARE I RISULTATI:

Prendere i seguenti parametri ogni settimana nel giorno che abbiamo stabilito.

PESO: Il peso va preso al mattino a digiuno e svestito con una bilancia affidabile, non dopo il giorno dello sgarro perché il peso potrebbe alterarsi a causa dei liquidi che vengono trattenuti.

CIRCONFERENZE:

- **Circonferenza vita:** va presa a livello dell'ombelico, come indicato in figura.



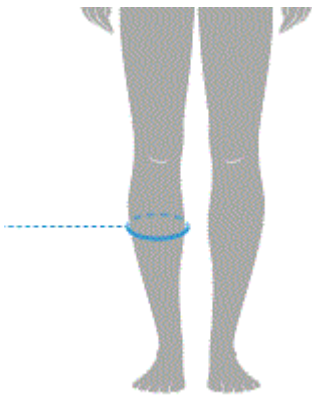
- **Circonferenza braccio:** misurare il braccio destro esteso nel punto più largo, come indicato in figura.



- **Circonferenza coscia:** misurare la coscia destra a livello della radice (sotto la piega glutea), come indicato in figura.



- **Circonferenza polpaccio:** misurare il polpaccio destro nel punto più largo, come indicato in figura.



- **Circonferenza torace:** il torace va misurato subito sopra i capezzoli, come indicato in figura.



- **Circonferenza fianchi:** i fianchi vanno misurati nel punto più largo del gluteo, come indicato in figura.



***Ricordati che risulta di vitale importanza la precisione con cui misuri queste circonferenze.**

Foto

Scattare le seguenti foto ogni 2 settimane:

- 1) una foto di fronte, come indicato in figura.



- 2) una di lato, come indicato in figura.



- 3) una di schiena, come indicato in figura.



***Scatta le foto sempre nello stesso luogo, mantenendo le stesse posizioni e la stessa luce.**