

Piano alimentare settimanale (PESI CRUDI) — ~2600 kcal / 135 g proteine (NO PESCE, NO QUINOA)

Lunedì

Pasto	Dettagli (peso CRUDO)	Valori (approx)
Colazione 08:00	38 g fiocchi d'avena (crudo) + 200 ml latte scremato + 100 g banana	≈305 kcal
Spuntino 11:00	15 g mandorle (crudo)	≈87 kcal
Pranzo 13:00	150 g riso (crudo) + 40 g petto di pollo (crudo) + 10 g olio EVO + verdure	≈700 kcal
Pre-allenamento 16:00	50 g pane integrale (crudo)	≈124 kcal
Post-allenamento 18:00	150 g pasta (cruda) + sugo leggero + verdure	≈393 kcal
Cena 20:30	80 g petto di pollo (crudo) + 200 g patata (cruda) + 20 g olio EVO	≈570 kcal
Spuntino 22:00	150 g mela (crudo)	≈78 kcal
Frullato 22:30	200 ml latte + 200 ml albume + 30 g whey + 80 g yogurt greco (ready)	≈339 kcal

Martedì

Pasto	Dettagli (peso CRUDO)	Valori (approx)
Colazione	40 g muesli (crudo) + 200 ml latte + 1 piccola pera	
Spuntino	100 g yogurt greco + 10 g noci	
Pranzo	150 g riso (crudo) + 80 g petto di tacchino (crudo) + pomodorini + 10 g olio	
Pre	50 g pane integrale (crudo) (+1 cucchiaino miele opz)	
Post	160 g pasta (cruda) + verdure	
Cena	160 g petto di tacchino (crudo) + 180 g patata dolce (cruda) + insalata + 10 g olio	
Spuntino	100 g frutta	
Frullato	frullato serale fisso	≈339 kcal

Mercoledì

Pasto	Dettagli (peso CRUDO)	Valori (approx)
Colazione	50 g avena (cruda) + 200 ml latte + 30 g frutta secca	
Spuntino	1 banana + 10 g burro d'arachidi	
Pranzo	140 g riso (crudo) + 120 g carne macinata magra (cruda) + verdure + 10 g olio	
Pre	50 g pane integrale (crudo)	
Post	150 g pasta (cruda) + sugo leggero	
Cena	140 g petto di tacchino (crudo) + 200 g patata (cruda) + insalata + 10 g olio	
Spuntino	100 g yogurt greco	
Frullato	frullato serale fisso	≈339 kcal

Giovedì

Pasto	Dettagli (peso CRUDO)	Valori (approx)
Colazione	2 uova intere + 2 fette pane integrale (crudo) + 1 frutto	
Spuntino	20 g mandorle	
Pranzo	70 g riso (crudo) + 160 g pollo (crudo) + 30 g avocado + verdure + 10 g olio	

Pre	50 g pane integrale (crudo)	
Post	150 g pasta (cruda) o 200 g riso (crudo) - scegli in base a come ti senti	
Cena	120 g petto di pollo (crudo) o 120 g tacchino (crudo) + 200 g patata (cruda) + insalata	
Spuntino	100 g fiocchi di latte	
Frullato	frullato serale fisso	≈339 kcal

Venerdì

Pasto	Dettagli (peso CRUDO)	Valori (approx)
Colazione	Smoothie: 60 g avena (cruda) + 200 ml latte (no whey extra)	
Spuntino	2 fette pane integrale (≈50 g) + 15 g burro di arachidi	
Pranzo	Insalata grande con 55 g riso (crudo) + 120 g pollo (crudo) + verdure + 1 cucchiaino olio	
Pre	1 frutto	
Post	160 g pasta (cruda) + sugo leggero	
Cena	120 g bistecca magra (cruda) + 200 g patata (cruda) + verdure	
Spuntino	100 g yogurt greco	
Frullato	frullato serale fisso	≈339 kcal

Sabato

Pasto	Dettagli (peso CRUDO)	Valori (approx)
Colazione	2 pancake integrali (farina integrale) + frutti di bosco	
Spuntino	Yogurt greco 100 g + 20 g noci	
Pranzo	150 g riso (crudo) + 100 g tacchino (crudo) + verdure	
Pre	50 g pane integrale (crudo)	
Post	150 g pasta (cruda) + pomodoro/verdure	
Cena	120 g petto di pollo (crudo) + 200 g patata (cruda) + insalata	
Spuntino	1 frutto	
Frullato	frullato serale fisso	≈339 kcal

Domenica

Pasto	Dettagli (peso CRUDO)	Valori (approx)
Colazione	3 uova (2 intere + 1 albume) + 2 fette pane integrale (crudo) + 1 frutto	
Spuntino	30 g mandorle	
Pranzo	160 g pasta (cruda) o 150 g riso (crudo) + 120 g pollo (crudo) + verdure	
Pre/Post	leggeri a seconda attività	
Cena	120 g petto di pollo (crudo) + 200 g patata (cruda) + insalata	
Spuntino	100 g yogurt greco	
Frullato	frullato serale fisso	≈339 kcal

Lista della spesa (pesi CRUDI, quantità approssimative per 7 giorni):

Prodotto	Quantità
Avena (fiocchi)	700 g
Latte scremato	6.5 L
Albumi liquido (o albumi equivalente)	1.4 L
Yogurt greco 0%	2 kg
Whey protein	500 g
Riso (crudo)	≈1.3 kg
Pasta (cruda)	≈1.2 kg
Pane integrale	≈1.0 kg (2 pagnotte)
Petto di pollo (crudo)	≈1.6 kg
Petto di tacchino (crudo)	≈0.8 kg
Carne magra (cruda)	≈0.6 kg
Uova intere	≈10
Frutta secca (noci/mandorle)	≈400 g
Patate / Patata dolce (crude)	≈3.0 kg
Verdure miste (insalate, pomodori, spinaci)	≈4.0 kg
Olio EVO	500 ml
Burro di arachidi	200 g
Miele / Marmellata	1 vasetto
Galette di riso	1 pacco

Note rapide: quinoa e pesce sono stati rimossi. Le proteine del pesce sono sostituite con petto di pollo/tacchino e i grassi (quando necessari) sono integrati con olio EVO o frutta secca. Le conversioni riso/pasta/carne sono approssimative; se vuoi massima precisione pesa 1 porzione cruda e calcola il rapporto personale.