

## Alimenti che contengono 30 GRAMMI DI PROTEINE

### Carni:

- 120 gr di petto di pollo
- 120 gr di tacchino
- 150 gr di vitello magro
- 150 gr di manzo magro
- 140 gr di prosciutto crudo
- 100 gr di bresaola
- 150 gr di lonza di maiale
- 180 gr di arrosto di pollo (affettato)
- 60 gr di bresaola
- 90 gr di bresaola di tacchino

### Pesci:

- 120 gr di sgombro in scatola al naturale
- 180 gr di salmone
- 180 gr di cernia
- 180 gr di palombo
- 240 gr di calamaro
- 180 gr di dentice
- 300 gr di polpo
- 180 gr di merluzzo
- 60 gr di salmone affumicato
- 180 gr di sogliola o platessa
- 150 gr di tonno fresco
- 120 gr di tonno in scatola al naturale

## Formaggi:

- 90 gr di grana
- 240 gr di fiocchi di latte o ricotta
- 750 gr di yogurt bianco senza zucchero
- 300 gr di yogurt greco magro

## Fonti vegetali:

- 150 gr di noci/mandorle
- 100 gr di pinoli
- 200 gr di fiocchi di avena
- 270 gr di uova
- 240 gr di tofu al naturale
- 120 gr di lenticchie
- 1 dose di proteine in polvere Extreme Pro Shape di XWOMAN Nutrition
- 150 gr di seitan alla piastra
- 150 gr di muscolo di grano
- 150 gr di fagioli secchi
- 390 gr di fagioli in scatola
- 150 gr di ceci secchi
- 300 gr di albume

Ora che hai queste indicazioni, se sei tra quelle ragazze che hanno difficoltà a raggiungere la quota proteica giornaliera, il mio consiglio è di individuare ogni giorno indicativamente:

- 3 alimenti e la loro rispettiva quantità se sei in regime NORMOCALORICO o IPERCALORICO
- 4 alimenti e la loro rispettiva quantità se vuoi attuare una ricomposizione corporea e ti alleni con i pesi
- 4-5 alimenti se sei in ipocalorica e ti alleni con i pesi

Ovviamente nulla ti vieta di scegliere metà grammatura di un alimento e metà di un altro per formare la tua porzione da 30 grammi, l'importante è mantenere il numero di porzioni indicate.

Ricorda che questo giochetto sarebbe opportuno monitorarlo con il conteggio dei macronutrienti tramite un'applicazione conta calorie (qui un mio video dove spiego come utilizzare MyFitnessPal <https://youtu.be/V8XvhELMNqs>), in particolar modo se scegli alimenti che al loro interno contengono una buona quota di grassi o di carboidrati.

Dovrai tenere sempre sott'occhio le calorie, soprattutto se il tuo intento è quello di perdere peso corporeo, perché ciò che determina il dimagrimento è e sarà sempre il DEFICIT CALORICO rispetto al tuo TDEE.

Detto questo, il mio personale consiglio è di partire con l'inserire nell'applicazione dapprima la quota proteica, in modo da vedere come variano gli altri due macronutrienti, e poi regolarti di conseguenza.

Una volta che rispetti il monte calorico, in deficit se vuoi perdere peso o in normocalorica se vuoi mantenerlo, e dopo aver registrato la quota proteica, come decidi di suddividere carboidrati e grassi è abbastanza ininfluyente sul risultato finale, quindi sentiti libera di alimentarti come ne hai più voglia, tenendo solo bene a mente che i grassi **NON DOVRANNO MAI SCENDERE** sotto i 35 grammi!!

Spero di averti dato una piccola mano sulla gestione delle proteine perché sono consapevole del fatto che è a volte l'aspetto più difficile per una donna non abituata ad assumerle!

Ma ti assicuro che una volta presa la mano sarà davvero tutto molto molto semplice.

Pink Positive  
Pink Barbie Fitness Coach