

MENU' PER LE 3 GIORNATE ON DI ALLENAMENTO CON IL TRX (lunedì, mercoledì e venerdì) e per le 4 GIORNATE OFF

**DIGIUNO DALLE ORE 15.00 FINO LA MATTINA SEGUENTE ORE 7.00
(CONSENTITO SOLO ACQUA, TISANE E TE' SENZA TEINA ... NO CAFFE')**

MENU' PER LE 3 GIORNATE ON DI ALLENAMENTO CON IL TRX (lunedì, mercoledì e venerdì) e per le 4 GIORNATE OFF

pr
an
zo

ce
na

*alimenti proteici= a scelta tra: carne bianca (pollo, tacchino, coniglio, vitello, lonza magra)
oppure carne rossa magra (roastbeef, carpaccio, trita da cruda... max 2 volte a settimana in totale)
oppure pesce (spada, tonno, sogliola, platessa, salmone, branzino, gamberetti, totani, calamari,...)
*affettati (magri o sgrassati come p. crudo, cotto, bresaola, speck. NO mortadella, salame, salsicce...)
*2 uova intere (corrispondono a circa 150g di alimenti proteici, se decidi di mangiare le uova dimezzi l'olio)

Fonte proteica magra: affettati magri e sgrassati (cotto, bresaola, fesa di tacchino o di pollo)
oppure tonno al naturale, pollo, tacchino, cavallo, merluzzo,
Fonte proteica grassa: manzo magro (trita cruda scelta -10% di grasso), salmone, tartare, carpaccio, roastbeef

NB cioccolato fondente almeno >75%

"FRUTTA" = a scelta tra:
*180-220 g di "pomi" (mele, pere, arance,)
*120-140 g di frutta "zuccherina" (banane, uva, fichi,)

N.B. non mangiare sempre e solo pane
N.B. usare il sale con moderazione, ma non farlo mai mancare
N.B. spezie libere, non mangiare gli affettati sempre max 2-3 volte a settimana
N.B. una porzione di verdure sempre presente nei pasti principali

REGOLE GENERALI

- * No succhi di frutta e bibite gassate. No alcool.
- * Limita Tè e Caffè (max 2/3 al giorno)
- * Non mescolare/limita tra di loro le fonti proteiche (es. carne con uova o carne con pesce)
- * Per la pasta, pane e gallette evita/limita farine di grano duro/frumento. Utilizza cottura al dente
- * Evita/limita cereali raffinati, ma prediligi quelli integrali
- * Combina ad ogni pasto carboidrati/grassi/proteine
- * Alterna tra carni bianche e rosse
- * Pesce: attenzione ai pesci molto grassi quando e se i grassi diminuiranno
- * Acqua dai 2.5 ai 4 litri al giorno (basati molto sul colore e sull'odore dell'urina ... se trasparente e inodore ti stai idratando bene)
- * Evita/limita prodotti che hanno subito processi industriali e presentano molti conservanti e agenti chimici.
- * Preferenza di alimenti freschi, di origine certa e che non abbiano subito fasi di lavorazione industriale.
- * Gli alimenti conservati/stagionati tipo affettati magri limitati.
- * Non eccedere i 30/25 grammi per le proteine in polvere al giorno
- * Non eccedere i 20/25 grammi per la frutta secca
- * Varia sempre la tua alimentazione e le fonti da cui attingi
- * Limita gli alimenti conservati/stagionati a 2 o 3 pasti alla settimana
- * Fibre circa 20/30 gr come media settimanale
- * Zuccheri non oltre i 30/35 gr come media settimanale

NORME DI COMPORTAMENTO ALIMENTARI

AL RISTORANTE

Abbinare sempre, per quanto possibile, carboidrati-grassi-proteine

Cercare di non mischiare le fonti proteiche.

Esempio:

1. Pesce, verdure cotte o alla griglia, e/o patate
2. Carne, verdure cotte o alla griglia, e/o patate
3. Primo piatto non eccessivamente condito, quale riso o pasta con verdure + carne o pesce
4. Primo piatto con ragù di carne o pesce. Se porzione poco abbondante aggiungere della frutta.
5. Pesce, verdure cotte o alla griglia, e/o pane integrale
6. Carne, verdure cotte o alla griglia, e/o pane integrale
7. Pesce, verdure cotte o alla griglia, e/o frutta
8. Carne, verdure cotte o alla griglia, e/o frutta
9. Insalata mista a base di carne o pesce non eccessivamente condita e/o pane integrale
10. Insalata mista a base di carne o pesce non eccessivamente condita e/o frutta

Ovvero, fuori casa, si compone il piatto come segue:

Un terzo del piatto dovrà essere occupato da una fonte proteica **MAGRA** come carne bianca o bovina, pesce, affettato magro. I restanti due terzi del piatto, invece, verranno occupati da verdura cotta o cruda condita con un filo di olio extravergine d'oliva. Inoltre accompagnare il piatto con pane integrale (stimando in base ai macro) e, se gradito, un bicchiere di vino. L'eventuale scelta del dolce comporterà la rimozione del pane e del vino. Si consiglia di stare un po' a credito negli spuntini durante la giornata.

IL PASTO UN PO' FUORI DAGLI SCHEMI (LIBERO)

1. Il pasto "libero" è un pasto dove si dovrà ugualmente utilizzare il buonsenso.
2. Stare un po' a credito il giorno che si decide di farlo negli altri pasti.
3. Evitare quindi porzioni abbondanti o abbinamenti primo e secondo estremamente elaborati; meglio in tal caso scegliere tra un primo o un secondo elaborati (è pur sempre un pasto). La pizza può andare bene (dimensioni normali da 350 gr e non doppi impasti o similari), ma si eviti quelle estremamente elaborate e si prediliga quelle con farine integrali, meglio sempre.
4. Il dolce meglio evitarlo se si sceglie la pizza o un primo elaborato come "pasto libero".
5. Concesso invece se si decide per un secondo. Fare un aperitivo seguito da un pasto libero.
6. Il giorno dopo il pasto diverso dal solito si riprenderà la normale routine alimentare, privilegiando quindi le fonti poco trattate e naturali come da indicazioni, rimanendo più

QUELLO CHE TROVERAI DI SEGUITO SONO SOLO ALCUNI ESEMPI DI COME COMPORRE I PIATTI, MODIFICALI A TUO PIACIMENTO

le quantità di carboidrati sono quelle previste dal tuo piano

Idee pasti con carboidrati (pasta/riso/polenta/patate/galette/gnocchi)

*Pasta al pomodoro e tonno

*Riso venere con gamberetti e zucchine

*Pasta carbonara con 1 uovo (allungate con albume nell'eventualità) e 10gr di granan e al posto della pancetta usare 60gr di fesa di tacchino a cubetti abbrustolita

*Carne polenta

*Patate e polipo

*Patate al forno con 1 cucchiaino di olio (mettere l'olio sulle patate nella teglia e mescolare bene prima di infornare) + carne o pesce

*Gnocchetti tirolesi agli spinaci (spraztle) cotti in mezzo bicchiere di latte per 4 minuti aggiungere dei cubetti di prosciutto sgrassati e magri

- *Toast con affettati, lattuga e senape o salsa bbq o ketchup (moderare)
- *Piadina con pane arabo (pane azimo) con fesa di tacchino pomodorini e pochissima Philadelphia
- *Riso alla cantonese con cubetti di prosciutto sgrassati 1 uovo e piselli
- *Riso freddo con una proteina e delle verdure no uova max 1 cucchiaino di olio
- *Pasta fredda
- *Lasagne light (usare la sfoglia per lasagne giovani rana con pochi grassi) e fare strati con sugo di pomodoro e cubetti di bresaola
- *Couscous mescolato con altre proteine
- *Farro al pomodoro e sgombero
- *Orzo al samone zucchine e pomodorini
- *Pasta al ragù di pollo macinato con poco olio
- *Purè light senza burro, con poco latte e pochissimo grana + proteine

Idee con pochi carboidrati (proteine + legumi o poco pane integrale o poco mais)

- *Vellutata di cipolle e piselli + proteine
- *Vellutata di ceci o lenticchie
- *Crema di peperoni/cipolle/capperi con 2 fette di pan carré croccanti + proteine
- *Fagioli tonno e cipolle
- *2 uova sode con piselli
- *2 uova strapazzate e fagioli
- *Robiola lenticchie e lattuga
- *Salmone e 2 fette di pan carré croccante
- *Merluzzo con pomodorini e battuta di ceci
- *Pollo mandorle e salsa di soia
- *Tacchino al curry e birra
- *Insalatone con mais e totani o tonno o qualsiasi proteina (mai circa 30-40gr in base alla dieta)
- *Frittata con verdure

Tale prospetto alimentare non costituisce una dieta. Esso si limita a fornire delle indicazioni generali a cui ispirarsi per condurre un'alimentazione sana ed equilibrata. E' necessario interpellare il proprio medico prima di intraprendere questa alimentazione, ed è necessario consultarlo per l'elaborazione di diete a scopi terapeutici. E' comunque consigliabile non seguire il presente prospetto per più di un mese