

PIANO ALIMENTARE



DONNA, 65 ANNI

Dati antropometrici:

Altezza 165 cm

Peso 62 kg

B.M.I 23,9 kg/m²



ATTIVITÀ FISICA LEGGERA - ALLENAMENTO 17.30 - 18.00

Stile di vita non frenetico



PRODOTTI INSERITI

Milk Pro Complete Vaniglia: 375 g (1 porzione)



Fabbisogno energetico:

1800 kcal

Rapporto componenti per la seguente giornata:

Proteine 15% - Carboidrati 49% - Grassi 28% - Fibre 48 g

COLAZIONE	Milk Pro Complete Vaniglia: 375 g (1 porzione) Tè verde: 200 g (1 tazza) Frutta fresca di stagione: 150 g Miele: 10 g (1 cucchiaino)	Milk PRO Complete Meal Vaniglia , con 26 vitamine e minerali, ricco in proteine e con pochi grassi, è la base per una colazione che fornisce un buon apporto di nutrienti già di prima mattina, tra cui quelli per il mantenimento di ossa e muscoli. Garantisce sazietà grazie alle proteine e alle fibre, in particolare l'inulina inoltre aiuta la funzionalità dell'intestino. L'abbinamento con tè verde e frutta fresca assicura la reidratazione dopo il riposo notturno e un mix di antiossidanti; è pratico quando occasionalmente la colazione è on-the-go e non si riesce a consumarla in maniera tradizionale ed equilibrata.
SPUNTINO MATTINA	Tisana: 200 g (1 tazza) Mandorle dolci secche: 20g	
PRANZO	Pasta 80 g con pomodoro q.b Verdure fresche di stagione: 200 g Olio di oliva extra vergine: 15 g (1 cucchiaio e ½) Frutta fresca di stagione: 150 g	
SPUNTINO	Frullato di frutta e ortaggi di stagione: 200 g	
CENA	Ceci già lessati: 220 g (1 vasetto) oppure secchi 70 g Verdure fresche di stagione: 200 g Pane integrale: 60 g (2 fette) Olio extra vergine: 15 g (1 cucchiaio e ½)	

Le proposte nutrizionali hanno mero titolo indicativo, non vogliono sostituirsi al parere di un esperto che in base allo stato di salute e alle esigenze nutrizionali specifiche, potrà strutturare un programma nutrizionale ideale.

Si precisa che le grammature indicano il peso dell'alimento a crudo privato degli scarti.

Una corretta idratazione è condizione essenziale per uno stile di vita sano e per una prestazione sportiva ottimale.

Le indicazioni nutrizionali fornite sono da intendersi per giornate occasionali in cui non si ha tempo di consumare un pasto tradizionale equilibrato.