

PIANO ALIMENTARE



UOMO, 30 ANNI

Dati antropometrici:

Altezza 175 cm

Peso 72 kg

B.M.I 23,5 kg/m²



ATTIVITÀ FISICA INTENSA - ALLENAMENTO 13.30 - 15.00

Stile di vita frenetico



PRODOTTI INSERITI

Milk Pro Complete Cacao: 375 g (1 porzione)



Fabbisogno energetico:

2900 kcal

Rapporto componenti per la seguente giornata:

Proteine 15% - Carboidrati 49% - Grassi 30% - Fibre 37 g

COLAZIONE	Caffè: 30 g (1 tazzina) Bevanda di riso: 150 g (1 bicchiere) Crostanti con marmellata: 200 g Miele: 10 g (1 cucchiaino)	
SPUNTINO MATTINA	Mandorle dolci secche: 30 g Frullato di frutta e ortaggi di stagione: 250 g	
PRANZO PRE ALLENAMENTO	Milk PRO Complete Meal Cacao: 375 g (1 porzione) Albicocche disidratate: 20 g Allenamento circa ore 13:30	La formula Milk PRO Complete Meal Cacao , completa di tutti i macro e micronutrienti, ricca in proteine e con pochi grassi, garantisce sazietà e il giusto sprint per affrontare l'allenamento senza appesantire. È comodo e pratico se si ha poco tempo prima dello sport, per un piccolo pranzo quando occasionalmente non si ha la possibilità di consumare un pasto tradizionale equilibrato. Grazie alle maltodestrine assicura un veloce rifornimento di energia. In abbinamento le albicocche, ricche di sali minerali, in particolare di potassio e magnesio, preparano il corpo allo sforzo muscolare e accelerano i tempi di recupero.
SPUNTINO DOPO ALLENAMENTO	Panino integrale (100g) con bresaola (50 g) Frutta fresca di stagione: 150 g	
CENA	Riso: 90 g (1 piatto) Salmone alla piastra: 180 g Verdure fresche di stagione: 200 g Olio di oliva extra vergine: 30 g (3 cucchiaini)	

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.