

SPORT DI FORZA / POTENZA



UOMO, 30 ANNI

Dati antropometrici:

Altezza 185 cm

Peso 80,0 kg

B.M.I. 23,4 kg/m²



BODY BUILDING - ALLENAMENTO 11.30 - 14.00

Obiettivo: aumento massa muscolare e mantenimento peso



PRODOTTI INSERITI:

Yogurt magro bianco naturale Milk PRO High Protein: 180 g (1 porzione)

Bevanda al cacao/vaniglia/caffè Milk PRO High Protein: 350 g (1 porzione)

Crema dessert al cacao Milk PRO High Protein: 200 g (1 porzione)



Fabbisogno energetico:

3300 kcal



Assunzione Proteica raccomandata per la popolazione

(Population Reference Intake - PRI) per la categoria Atleti di forza e potenza (intensa):

1.6 - 1.8 g/Kg peso corporeo

Rapporto componenti per la seguente giornata:

Proteine 18% - Carboidrati 54% - Grassi 26%

COLAZIONE	Yogurt magro bianco naturale Milk PRO High Protein: 180 g (1 porzione) Cereali da Colazione: 50 g Caffè: 30 g (1 Tazzina) Miele: 15 g (1 Cucchiaino e mezzo)	<i>La colazione deve essere un piccolo pasto che assicura circa il 15-20% dell'energia giornaliera, lo Yogurt Milk PRO High Protein permette l'introito di proteine e una piccola % di grassi; consumandolo si soddisferà la raccomandazione di distribuire le proteine durante tutta la giornata già a partire dalla colazione.</i>
SPUNTINO MATTINA	<ul style="list-style-type: none">• Prima dell'allenamento circa ore 10:30 Centrifugato di frutta e ortaggi di stagione: 250 g + barretta con semi, cereali e cioccolata fondente: 30 g• Durante allenamento ore 11.30 - 14.00 Bevanda energetica: 200 g da diluire in 1,5 litri di acqua• DOPO ALLENAMENTO Bevanda al cacao/vaniglia/caffè Milk PRO High Protein: 350 g (1 porzione)	<i>Una miscela di proteine e carboidrati permette un miglior recupero. Il consumo di Bevanda al cacao/vaniglia/caffè Milk PRO High Protein permette il recupero post allenamento della quota di proteine nella giusta quantità; aggiungere poi riso o pane, verdura e frutta assicura anche la quota di carboidrati consentendo il recupero del glicogeno muscolare e di massimizzare la costruzione del muscolo, inoltre così si potranno recuperare anche sali minerali, vitamine e si contribuirà anche a reintegrare i liquidi.</i>
PRANZO VELOCE	Insalata di riso freddo con verdure fresche e tonno: riso 100 g + verdure 100 g + tonno sgocciolato 45 g (una scatoletta piccola) Olio di oliva extra vergine: 20 g (2 Cucchiaini) Frutta fresca di stagione: 200 g Oppure Insalatona con tonno + pane: insalata 100 g + tonno 45 g (una scatoletta piccola) + pane integrale 100 g Olio di oliva extra vergine: 20 g (2 Cucchiaini) Frutta fresca di stagione: 200 g	
SPUNTINO POMERIGGIO	Mandorle dolci - secche: 30 g	
CENA	Salmone alla piastra: 130 g Verdure fresche di stagione: 200 g Pane integrale: 80 g (2 Fette e 1/2) Olio di oliva extra vergine: 20 g (2 Cucchiaini) Frutta fresca di stagione: 200 g	
SPUNTINO SERALE	Crema dessert al cacao Milk PRO High Protein: 200 g (1 porzione)	<i>Il consumo della Crema dessert al cacao Milk PRO High Protein permetterà di assicurare la quota di proteine per il sostegno anticatabolico muscolare delle prime ore del mattino. Negli allenamenti di forza sono necessarie proteine per la riparazione ed il recupero del tessuto muscolare. In alcuni studi, si dimostra che l'ingestione di proteine prima del sonno migliora il recupero notturno post-esercizio.</i>

Le proposte nutrizionali hanno mero titolo indicativo, non vogliono sostituirsi al parere di un esperto che in base allo stato di salute, al conseguimento o meno delle modificazioni ponderali e strutturali perseguite ed ai risultati pratici dell'allenamento, potrà strutturare un programma nutrizionale ideale.

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; per prestazioni sportive intense è necessario fare attenzione a reintegrare adeguatamente i liquidi.