

SPORT IN GENERALE



DONNA, 35 ANNI

Dati antropometrici:

Altezza 167 cm

Peso 62 kg

B.M.I. 22,2 kg/m²



AEROBICA - STEP ALLENAMENTO 16.30 - 18.00

Obiettivo: leggero aumento massa muscolare e mantenimento peso



PRODOTTI INSERITI:

Kefir bianco naturale Milk PRO High Protein: 300 g (1 porzione)

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



Fabbisogno energetico:

2300 kcal



Assunzione Proteica raccomandata per la popolazione

(Population Reference Intake - PRI) per la categoria Atleti in generale:

1.3 - 1.8 g/Kg peso corporeo

Rapporto componenti per la seguente giornata:

Proteine 16% - Carboidrati 60% - Grassi 28%

COLAZIONE	Kefir bianco naturale Milk PRO High Protein: 300 g (1 porzione) Pane di segale: 50 g (2 fette) Mela con buccia (o frutta di stagione): 150 g Caffè: 30 g (1 tazzina) Miele: 20 g (2 cucchiaini)	<i>Il consumo del Kefir bianco naturale Milk PRO High Protein permette di allungare il tempo di svuotamento gastrico e fornisce proteine e grassi necessari per una colazione bilanciata alla quale vengono aggiunti carboidrati semplici e complessi degli altri alimenti per preparare l'organismo all'allenamento e assicurare il mantenimento di adeguati livelli di glucosio (zucchero) nel sangue, evitando i picchi glicemici.</i>
SPUNTINO MATTINA	Mela (o frutta di stagione): 200 g	
PRANZO	Riso integrale con radicchio rosso e parmigiano: Riso 110 g + Radicchio rosso 50 g Insalata: 80 g Olio di oliva extra vergine: 20 g (2 cucchiaini) Banana (o frutta di stagione): 200 g	
ATTIVITÀ FISICA 16.30 - 18.00 SPUNTINO POMERIGGIO POST ALLENAMENTO (ore 18.30)	Crema Dessert al cacao Milk PRO High Protein: 200 g (1 porzione) Arancia (o frutta di stagione): 150 g OPPURE Yogurt magro bianco naturale Milk PRO High Protein: 180 g (1 porzione) Arancia (o frutta di stagione): 150 g	<i>Il consumo dello Yogurt magro bianco naturale Milk PRO High Protein o della Crema Dessert al cacao Milk PRO High Protein fornisce la quota di proteine necessarie per l'accrescimento e la riparazione del tessuto muscolare dopo l'allenamento; l'abbinamento con la frutta permette il reintegro di carboidrati, acqua e sali minerali per rimpiazzare le scorte di glicogeno e garantire il recupero muscolare.</i>
CENA	Sformato di patate con prosciutto cotto: Patate: 320 g + Prosciutto cotto: 40 g Bieta (o verdura di stagione): 200 g Olio di oliva extra vergine: 20 g (2 cucchiaini) Arancia (o frutta di stagione): 200 g	

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.