

## **SCHEMA DIETETICO-TIPO DA ASSOCIARE AD UN PROGRAMMA D'INCREMENTO MUSCOLARE (18 anni, 70 – 75kg)**

### **Colazione**

- 200 ml di latte con due cucchiaini di zucchero o miele+ 40 g di cereali
- 3- 4 biscotti
- una fetta di pane con 30 g circa di marmellata
- 200 ml di succo di frutta (o spremuta d'arancia)
- 30 g frutta secca (noci, arachidi, albicocche...)

### **Spuntino**

- 200g di pizza al pomodoro (oppure una rosetta col prosciutto)
- 200 ml di succo di frutta

### **Pranzo**

- 120 g di pasta (al pesto, con le zucchine, al pomodoro, al ragù, al forno, col tonno...)
- 150 g di carne (preferibilmente pollo, tacchino coniglio)
- verdura cotta /cruda
- pane (una rosetta)
- frutta fresca

### **Spuntino 60-90 min. prima dell'allenamento**

- crostatina con marmellata/"Buondì"/plumcake

### **Durante l'allenamento**

- bere a piccoli sorsi ogni 15-20 min circa 1 litro di bevanda energetica

### **Merenda dopo la pratica sportiva**

- continuare a bere almeno 500 ml di acqua o bevanda di recupero
- 125 g di yogurt bianco o alla frutta oppure una crostatina
- un frutto

### **Cena**

- Minestra di legumi(120g) alternando ceci, fagioli, lenticchie, piselli.... con 40-50 g di pasta/riso
- 200 g di carne (manzo, maiale, pesce)/omelette (2 uova) prosc.(50 g) e formaggio (30 g)
- verdure cotte/crude
- frutta/macedonia con gelato

### **Spuntino dopo-cena**

- un bicchiere di latte/yogurt/gelato/3-4 noci/kinder

### **Indicazioni generali**

- **variare possibilmente tutti i giorni primi, secondi, contorni e frutta**
- **consumare almeno 2 volte a settimana pesce**
- **consumare max 3-4 uova a settimana (omelette prosc. & form./ alla coque)**
- **limitare i fritti**

- **condire le verdure con un paio di cucchiaini d'olio extra-vergine d'oliva**
- **aglio, cipolla, rosmarino.... limone, aceto si possono consumare liberamente**
- **evitare le bevande alcoliche**
- **caffè/tè con moderazione**
- **su pasta e minestra sempre un paio di cucchiaini di parmigiano**
- **pesatevi una volta a settimana nelle stesse condizioni (nudi al mattino dopo aver evacuato)**