

# Alimentazione

## Giorno Alto

Colazione  
30 Protine  
80 Avena  
1 Multivitaminina  
2 Omega 3  
1 CLA

Spuntino  
20 Protine

Pranzo  
100 Riso, pasta o patate x4  
200 Pollo, tacchino, cavallo, tonno  
Insalata o verdura  
1 Vit. C  
2 Omega 3  
1 CLA

Spuntino  
20 Protine

Cena  
100 Riso, pasta o patate x4  
200 Pollo, tacchino, cavallo, tonno  
Insalata o verdure  
2 Omega 3  
1 CLA

Prima Letto  
20 Protine

## Giorno Basso

Colazione  
30 Protine  
40 Avena  
1 Multivitaminina  
2 Omega 3  
1 CLA

Spuntino  
20 Protine

Pranzo  
200 Pollo, tacchino, cavallo, tonno  
Insalata o verdura  
1 Vit. C  
2 Omega 3  
1 CLA

Spuntino  
20 Protine

Allenamento  
30 Protine  
40 Destrosio  
20 Fiacchi  
1 Vit. C

Cena  
200 Pollo, tacchino, cavallo, tonno  
Insalata o verdure  
2 Omega 3  
1 CLA

Prima Letto  
20 Protine

## Supplementi

2 Thermoripped  
1 Carnitina 1gr

2 Thermoripped  
1 Carnitina 1gr

2 Thermoripped  
1 Carnitina 1gr

### ME-DO altri, LI-MA-GIO-VE-SA bassi

Bere almeno 3 litri d'acqua al giorno  
Il frullato va sempre fatto con acqua

Bibite consentite: Acqua, Caffè e Tè senza zucchero, Bibite ZERO  
Sale meglio quello marino e non troppo