

inserire peso (in kg):	69
inserire peso massa grassa (in kg):	8
kcalorie fissate:	2400
gr proteine per kg di massa magra lorda:	1,9

schema (% carboidrati % proteine % grassi): **49** 19,3 31,7

di cui carboidrati:	294 gr	1176 kcal
di cui proteine:	116 gr	464 kcal
di cui grassi:	84,5 gr	760 kcal

Da suddividere in 5 pasti:

colazione 30% di cui:	34 % carb	26 % prot	30 % gras
carboidrati	99,96 gr		399,84 kcal
proteine	30,1 gr		120,5 kcal
grassi	25,3 gr		228,1 kcal

Note: *nei giorni di allenamento tenere carbo a 30% (88,2gr)
ci sono 10 gr di proteine non nobili + altre 10 non conteggiate*

25 gr WHEY sciolte in acqua
6-7 fette biscottate con marmellata
30-40 gr di cereali
1 barretta di cereali al cioccolato
4 noci

1° spuntino 10% di cui:	18 % carb	12 % prot	10 % gras
carboidrati	52,92 gr		211,68 kcal
proteine	13,9 gr		55,6 kcal
grassi	8,4 gr		76,0 kcal

5 fette di pane integrale Mulino Bianco
45 gr di bresaola o
50 gr di prosciutto crudo o
58 gr di tacchino
2 arachidi
1 multivitaminico (non sempre)

pranzo 30% di cui: **34 % carb** **26 % prot** **30 % gras**

carboidrati	99,96 gr	399,84 kcal
proteine	30,1 gr	120,5 kcal
grassi	25,3 gr	228,1 kcal

Note: *12 gr circa di proteine non nobili non conteggiate*

110 gr di pasta
25 gr di pane
15-25 gr di olio extravergine di oliva
e per le proteine:
 tonno al naturale o
 sgombro al naturale o
 salmone al naturale o
 carne in scatola o
 carne fresca o
 pesce fresco o
 uova o
 pollo
verdure varie

2° spuntino 10% di cui: **13 % carb** **12 % prot** **10 % gras**

carboidrati	38,22 gr	152,88 kcal
proteine	13,9 gr	55,6 kcal
grassi	8,4 gr	76,0 kcal

Note: *nei giorni di allenamento tenere carbo a 10% (29,4 gr)*

3-4 fette di pane integrale Mulino Bianco
45 gr di bresaola o
50 gr di prosciutto crudo o
58 gr di tacchino
2 arachidi

cena 20% di cui: **1 % carb** **24 % prot** **20 % gras**

carboidrati	2,94 gr	11,76 kcal
proteine	27,8 gr	111,3 kcal
grassi	16,9 gr	152,1 kcal

Note: *nei giorni di allenamento tenere carbo a 8% (23,52 gr)*

40 gr di pane (solo nei giorni di allenamento)
10-17 gr di olio extravergine di oliva
e per le proteine:
 carne fresca o
 pesce fresco o
 uova o
 pollo
verdure varie