

DIETA DAL 03/09 AL

COLAZIONE

300 ml albume oppure 40 gr. Pro whey + 10 gr olio + 200 gr ananas
supplementi vitamina C/E/D

SPUNTINO

200 gr carpaccio o bresaola + 4 crackers integrali
2 compresse di polase

PRANZO

250 gr di carne rossa + 200 gr di verdura cotta a vapore
+ 80 gr di pasta + legumi oppure 120 gr di pane
supplementi vitamina C/E/D

PRE-ALLENAMENTO

300 ml albume oppure 40 gr. Pro whey + 6 noci

POST-ALLENAMENTO

30/40 gr Pro whey + 1 banana
supplementi vitamina E + omega 3 (3/4 compresse)

CENA

250 gr carpaccio o salmone + verdura a piacere + 1 cucchiaio di burro di arachidi

ZMA prima di coricarsi