

**DIETA 1.500 KCAL**

<b>COLAZIONE</b>										
<b>200 g</b>	LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	OPPURE	<b>125 g</b>	YOGURT MAGRO						
<b>40 g</b>	PANE BIANCO O INTEGRALE	OPPURE	<b>30 g</b>	FETTE BISCOTTATE O BISCOTTI SECCHI						
<b>SPUNTINO</b>										
<b>100 g</b>	FRUTTA									
<b>PRANZO</b>										
<b>40 g</b>	PANE	OPPURE	<b>30 g</b>	PASTA O RISO	OPPURE	<b>120 g</b>	PATATE			
<b>50 g</b>	PASTA O RISO	OPPURE	<b>60 g</b>	PANE O LEGUMI	OPPURE	<b>180 g</b>	PATATE			
<b>120 g</b>	CARNE MAGRA O PESCE SPADA	OPPURE	<b>80 g</b>	PROSCIUTTO CRUDO O BRESAOLA	OPPURE	<b>180 g</b>	PESCE	OPPURE	<b>45 g</b>	FORMAGGIO
<b>200 g</b>	VERDURA									
<b>200 g</b>	FRUTTA									
<b>MERENDA</b>										
	UNA BANANA (solo se ti alleni)									
<b>CENA</b>										
<b>50 g</b>	PASTA	OPPURE	<b>60 g</b>	PANE O LEGUMI	OPPURE	<b>180 g</b>	PATATE			
<b>30 g</b>	FORMAGGIO O 1 UOVO	OPPURE	<b>60 g</b>	PROSCIUTTO CRUDO O BRESAOLA	OPPURE	<b>120 g</b>	PESCE	OPPURE	<b>90 g</b>	CARNE MAGRA
<b>200 g</b>	VERDURA									
<b>200 g</b>	FRUTTA									
<b>BEVANDE</b>										
Minimo <b>2-3 LITRI</b> DI ACQUA AL GIORNO (estate 3)										
E <b>750 ML</b> DI GATORADE (dopo l'allenamento)										
<b>IN TUTTO IL GIORNO MASSIMO:</b>										
<b>25-30 g</b>	OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA			2 CUCCHIAI DA CUCINA						
<b>20 g</b>	ZUCCHERO O MIELE			4 CUCCHIAINI DA CAFFÈ RASI						

**PER LE CATEGORIE DI ALIMENTI RIFERIRSI A QUANTO RIPORTATO NEI CONSIGLI ALIMENTARI**

vedere anche le istruzioni dieta