

Piano Alimentare Personalizzato



valeria galfano

ALLENARE IL TUO BENESSERE

DIETA DA SEGUIRE 6 GIORNI A SETTIMANA

COLAZIONE

YOGURT GRECO BIANCO 0%	X g	X g skyr bianco o alla frutta o alla vaniglia
FIOCCHI DI AVENA	X g	X g fiocchi di frumento integrale X g fette biscottate integrali
MIELE	X g	X g marmellata di frutta

SPUNTINO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	X g	X g spremuta di agrumi
FETTE WASA INTEGRALI	X g	X g gallette di riso integrale, gallette di mais X g pane di segale
MANDORLE	X g	X g noci, nocciole, pistacchi

PRANZO

PASTA INTEGRALE	X g	X g riso integrale, riso venere, riso basmati X g farro, orzo, cous cous
TONNO AL NATURALE	X g	X g petto di pollo, petto di tacchino X g calamari, seppie, gamberetti, polpo X g salmone affumicato (massimo X volte a settimana) X g albume X g ricotta vaccina, fiocchi di latte X g fagioli cotti, lenticchie cotte X g ceci cotti, lupini (quando mangi i legumi dimezzi il cereale)
VERDURE	X g	

SPUNTINO

FETTE WASA INTEGRALI	X g	X g gallette di riso integrale, gallette di mais X g pane integrale
CIOCCOLATO FONDENTE	X g	X g burro di arachidi, burro di mandorle

CENA

PETTO DI POLLO	X g	X g petto di tacchino X g cefalo, branzino, cernia, dentice, nasello, merluzzo, platessa X g salmone fresco, pesce spada fresco X g albume X g vitello, manzo, agnello (massimo 1 volta a settimana) X uova X g tofu al naturale X g burger vegetale X g parmigiano
VERDURE	X g	

SPUNTINO

YOGURT BIANCO MAGRO 0,1%	X g	X g yogurt di soia
MANDORLE	X g	X g noci, nocciole, pistacchi, granella di cioccolato fondente

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

X g (X cucchiaini a pranzo e X cucchiaini a cena)

DIETA DA SEGUIRE 1 GIORNO A SETTIMANA

COLAZIONE

LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	X g	X g latte di soia, latte di avena, latte di riso X g yogurt bianco magro 0,1%
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI	X g	X g fiocchi di farro, riso soffiato
MIELE	X g	X g marmellata di frutta senza zuccheri aggiunti

SPUNTINO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	X g	X g spremuta di agrumi
MANDORLE	X g	X g noci, nocciole, pistacchi

PRANZO

MERLUZZO	X g	X g cefalo, branzino, cernia, dentice, nasello, orata, platessa X g petto di pollo, petto di tacchino X uova X g bresaola, prosciutto crudo
VERDURE	X g	
PANE INTEGRALE	X g	X g pane di segale

SPUNTINO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	X g	X g spremuta di agrumi
CIOCCOLATO FONDENTE	X g	X g burro di arachidi, burro di mandorle

CENA

PASTO LIBERO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

X g (X cucchiaini a pranzo)

*** in allegato alla dieta troverai tutte le indicazioni riguardo:

- la frequenza di consumo settimanale degli alimenti
- i metodi di cottura più salutari
- la quantità corretta di acqua e sale giornaliera
- le strategie per seguire al meglio il piano alimentare
- i condimenti che puoi utilizzare per insaporire i tuoi piatti
- il piano di integrazione qualora tu ne avessi bisogno