



settimana n° _____

da utilizzare in coppia con programma di allenamento settimanale

	giorno1	giorno2	giorno3	giorno4	giorno5	giorno6	giorno7 *
colazione sveglia ore 5.00/5.30	250 ml latte scremato+5 biscotti secchi+banana	125 gr yogurt magro +3 fette biscottate con marmellata	1 uovo alla coc+250 ml di latte scremato + 50gr di cereali	250ml di succo di frutta+ 1 banana+ 125gr di yogurt magro	1 uovo alla coc+ 3 fette biscottate con marmellata+125 gr di yogurt	250 ml di latte scremato + 50 gr di cereali+mela	125 gr di yogurt magro+ banana+ 3 fette biscottate con marmellata
spuntino ore 9.30/10.00	40 gr di pane + 60 gr di bresaola	1 banana + 2 noci	125 ml di succodi frutta + 5 mandorle	40gr di pane + 100 fesa di tacchino	1 mela + 5 mandorle	125 ml di succo di frutta	1 caffè
pranzo ore 12.00	100 gr di pasta al pomodoro o riso+ 125 gr di petto di pollo o 125 gr di hamburger+ insalata	50 gr di pane+ 125 gr di hamburger+ 120gr verdure cotte+ 1 uovo sodo	100gr di pasta all'arrabbiata+ 100gr di bresaola + insalata mista	125 gr di riso+ 100gr di pesce+ verdura cotta+ 100gr di pomodori in insalata	50 gr di pane+ 150 gr di manzo ai ferri+verdura cotta	100gr di pasta o riso+ 125 gr di hamburger+verdura cotta	libero ma occhio ai carb.
spuntino ore 16.00/17.00	1 banana + 5 mandorle	40gr di pane+ 50 gr di cotto	40 gr di pane + 60 gr di bresaola	1 mela +2 noci	40 gr di pane + 50 gr di cotto	1 banana + 2 noci	
cena ore 19.30/21.30	150 gr di tacchino ai ferri + insalata	200gr di scaloppine alla pizzaiola o infarinate+120 gr insalata di pompdori	150 gr di petto di pollo + insalata	150 gr di carpaccio+ 50gr di grana padano + insalata	250 gr di insalata di pomodori+ 250 gr di tonno	1 pizza + 25ml di birra	150 gr di carne rossa o 100 gr di affettato + insalata
dopo cena ore10.30/11.00	125 ml di latte scremato	1 mela	125 gr di yogurt magro	125 ml di latte scremato	1 banana		125 ml di latte scremato

* domenica



settimana n°

da utilizzare in coppi con dieta

giorno1	giorno2	giorno3	giorno4	giorno5	giorno6	giorno7 *
---------	---------	---------	---------	---------	---------	-----------

	giorno1	giorno2	giorno3	giorno4	giorno5	giorno6	giorno7 *
mattino sveglia ore 5.00/5.30		bicicletta 13 km 30 minuti a 60%-70% FMX		bicicletta 13 km 30 minuti a 60%-70% FMX	bicicletta 13 km 30 minuti a 60%-70% FMX		corsa lenta 30-40 minuti
pomeriggio ore 17.00 ore 17.00		bicicletta 13 km 30 minuti a 60%-70% FMX		bicicletta 30 km 1 ora- 1ora 1\4 60%-70% fmx (consu)	bicicletta 13 km 30 minuti a 60%-70% FMX	2 ORE PALESTRA	
sera oer 18.30/19.00	1 ORA SPINNING		2 ORE PALESTRA				

* domenica