



Nuova
Terra

DIETA PER SPORTIVI

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Latte parzialmente scremato - 200 ml	Barretta ai cereali - 25 g	Pasta - 100 g	PRE-ALLENAMENTO	Orata - 150 g
Fette biscottate integrali - 40 g		Sugo alla parmigiana - 40 g	Banana - 100 g	Patate - 200 g
Marmellata - 40 g		Parmigiano grattugiato - 10 g	POST-ALLENAMENTO	Fagiolini - 150 g
		Petto di pollo - 100 g	Pane integrale - 30 g	Pane integrale - 60 g
		Spinaci - 150 g	Prosciutto cotto - 20 g	Olio extravergine di oliva - 15 g
		Pane integrale - 30 g		Frutta - 150 g
		Olio extravergine di oliva - 15 g		
		Frutta - 150 g		

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	2175.50	
PROTEINE (g)	103.15	18.97
LIPIDI (g)	57.52	23.79
CARBOIDRATI (g)	331.52	60.96
FIBRE (g)	30.04	
COLESTEROLO (mg)	80.80	
GRASSI SATURI (g)	9.59	3.97
TOTALE OMEGA 3 (g)	0.97	0.40

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Latte parzialmente scremato - 200 ml	Crostata alla marmellata - 40 g	Pasta con verdure - 140 g	PRE-ALLENAMENTO	Ceci - 150 g
Biscotti - 50 g		Parmigiano grattugiato - 10 g	Pacchetto di crackers integrali - 30 g	Ricotta - 100 g
Frutta - 150 g		Petto di tacchino - 100 g	POST-ALLENAMENTO	Zucchine - 100 g
		Insalata - 150 g	Barretta ai cereali - 25 g	Prosciutto crudo - 100 g
		Mix di semi - 10 g		Pane integrale - 60 g
		Pane integrale - 30 g		Olio extravergine di oliva - 15 g
		Olio extravergine di oliva - 15 g		Frutta - 150 g
		Frutta - 150 g		

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	2205.40	
PROTEINE (g)	85.61	15.53
LIPIDI (g)	69.84	28.50
CARBOIDRATI (g)	318.51	57.77
FIBRE (g)	41.04	
COLESTEROLO (mg)	88.30	
GRASSI SATURI (g)	19.74	8.05
TOTALE OMEGA 3 (g)	1.12	0.46



MERCOLEDÌ

DIETA PER SPORTIVI

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Latte parzialmente scremato - 200 ml	Barretta ai cereali - 25 g	cous cous farro e quinoa con verdure - 80 g	PRE-ALLENAMENTO	Uovo - n° 2
Pane integrale - 50 g		Pesce spada o altro pesce - 150 g	Crackers integrali - 30 g	Fagiolini - 150 g
Marmellata - 40 g		Finocchi - 150 g	POST-ALLENAMENTO	Carote - 150 g
		Pane integrale - 30 g	Barretta ai cereali e cioccolato - 30 g	Pane integrale - 60 g
		Olio extravergine di oliva - 10 g		Olio extravergine di oliva - 10 g
		Frutta - 150 g		Frutta - 150 g

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	2200.90	
PROTEINE (g)	85.03	15.45
LIPIDI (g)	73.72	30.15
CARBOIDRATI (g)	310.95	56.51
FIBRE (g)	34.85	
COLESTEROLO (mg)	500.90	
GRASSI SATURI (g)	20.19	8.26
TOTALE OMEGA 3 (g)	2.38	0.97

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Yogurt magro - 125 ml	Banana - 100 g	Pasta - 100 g	PRE-ALLENAMENTO	Mozzarella - 125 g
Corn-flakes - 50 g		Pomodoro - 40 g	Crackers - 30 g	Pomodori - 150 g
Bacche di goji - 15 g		Parmigiano grattugiato - 10 g	POST-ALLENAMENTO	Insalata - 100 g
		Petto di pollo - 100 g	Crostata - 40 g	Semi di lino - 15 g
		Carciofi - 150 g		Pane integrale - 60 g
		Pane integrale - 30 g		Olio extravergine di oliva - 15 g
		Olio extravergine di oliva - 15 g		Frutta - 150 g
		Frutta - 150 g		

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	2265.65	
PROTEINE (g)	90.80	16.03
LIPIDI (g)	71.20	28.28
CARBOIDRATI (g)	321.70	56.80
FIBRE (g)	39.10	
COLESTEROLO (mg)	125.90	
GRASSI SATURI (g)	23.37	9.28
TOTALE OMEGA 3 (g)	0.97	0.39

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Yogurt magro - 125 g	Crostata - 40 g	Pasta - 100 g	PRE-ALLENAMENTO	Tonno o altro pesce - 150 g
Corn-flakes - 40 g		Melanzane - 100 g	Crackers - 30 g	Fagioli - 150 g
Mix di semi - 15 g		Prosciutto cotto - 50 g	POST-ALLENAMENTO	Insalata - 150 g
Banana - 100 g		Pomodori - 150 g	Barretta ai cereali - 25 g	Carote - 150 g
		Pane integrale - 30 g		Olio extravergine di oliva - 15 g
		Olio extravergine di oliva - 15 g		Pane integrale - 60 g
		Frutta - 150 g		Frutta - 150 g

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	2255.65	
PROTEINE (g)	84.94	15.06
LIPIDI (g)	71.22	28.42
CARBOIDRATI (g)	332.11	58.89
FIBRE (g)	34.43	
COLESTEROLO (mg)	125.38	
GRASSI SATURI (g)	16.31	6.51
TOTALE OMEGA 3 (g)	6.57	2.62

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Latte parzialmente scremato - 200 ml	Yogurt magro - 125 g	Salmone fresco - 150 g	PRE-ALLENAMENTO	Pizza margherita o con verdure - 300 g
Fette biscottate integrali - 40 g	Frutta - 50 g	Finocchi - 150 g	Banana - 100 g	Frutta - 150 g
Marmellata - 40 g		Insalata mista - 100 g	POST-ALLENAMENTO	
		Semi di zucca - 15 g	Crackers - 30 g	
		Pane integrale - 60 g		
		Olio extravergine di oliva - 15 g		
		Frutta - 150 g		
DESCRIZIONE			QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI			2267.85	
PROTEINE (g)			71.07	12.53
LIPIDI (g)			65.46	25.98
CARBOIDRATI (g)			362.05	63.86
FIBRE (g)			31.70	
COLESTEROLO (mg)			99.38	
GRASSI SATURI (g)			13.67	5.43
TOTALE OMEGA 3 (g)			5.15	2.04



COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Latte parzialmente scremato - 200 ml	Barretta ai cereali - 25 g	Pasta con sugo alla boscaiola - 140 g	PRE-ALLENAMENTO	Bresaola - 80 g
Brioche - 70 g		Parmigiano grattugiato - 10 g	Banana - 100 g	Rucola - 80 g
Frutta - 150 g		Filetto di manzo - 100 g	POST-ALLENAMENTO	Formaggio parmigiano - 50 g
		Patate - 150 g	Crackers - 30 g	Melanzane - 200 g
		Insalata - 100 g		Pane integrale - 60 g
		Pane integrale - 30 g		Olio extravergine di oliva - 10 g
		Olio extravergine di oliva - 15 g		Frutta - 150 g
		Frutta - 150 g		

DESCRIZIONE	QUANTITÀ	% KCAL
CALORIE TOTALI	2274.90	
PROTEINE (g)	110.27	19.39
LIPIDI (g)	72.97	28.87
CARBOIDRATI (g)	302.43	53.18
FIBRE (g)	34.70	
COLESTEROLO (mg)	197.90	
GRASSI SATURI (g)	18.75	7.42
TOTALE OMEGA 3 (g)	1.11	0.44