



<https://www.lorenzomortaruolopt.com/>

## CONSIGLI ALIMENTARI

ESEMPI DI PIANI ALIMENTARI PER OBIETTIVI SU UN SOGGETTO CON UN FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO DI CIRCA 2500 Kcal

Note: Per il calcolo delle calorie degli alimenti si consiglia l'APP: [Myfitnesspal](https://myfitnesspal.com/it/)<https://myfitnesspal.com/it/>

- ESEMPI DI PIANI ALIMENTARI IN FUNZIONE DEGLI OBIETTIVI:

### 1-ESEMPIO ALIMENTAZIONE FINALIZZATA ALL'IPERTROFIA CIRCA 3000 Kcal.

COLAZIONE	3ALBUMI (COTTI-NOTA: SOLO NEI GIORNI DI ALLENAMENTO) O 1TAZZA GRANDE DI LATTE VEGETALE O 2 YOGURT GRECO BIANCO 0%GRASSI O 1MISURINO DI PROTEINE IN POLVERE (CASEINA- NOTA: SOLO NEI GIORNI DI ALLENAMENTO)  Una porzione abbondante di AVENA O GALLETTE(6) O RISO SOFFIATO O PANE DI SEGALE
SPUNTINO	1 O 2YOGURT GRECO BIANCO 0%GRASSI O 1BANANA O DI FESA DI TACCHINO O BRESAOLA O 6 GALLETTE DI RISO O FRUTTA SECCA (NOCI O MANDORLE O MISTA)
PRANZO	Una porzione abbondante di RISO(BASMATI ,VENERE ,ROSSO) O PASTA DI GRANO SARACENO O PASTA DI RISO O PANE DI SEGALE  + Una porzione abbondante di POLLO O PESCE AZZURRO O VITELLO O RICOTTA O FORMAGGI MAGRI

SPUNTINO - A 2 ORE DALL'ALLENAMENTO	BREASAOLA O FESA DI TACCHINO FRUTTA SECCA (NOCI O MANDORLE O MISTA) + 8 GALLETTE
SUBITO PRIMA DELL'ALLENAMENTO  NOTA:AMMINOACIDI	1FRUTTO (ALTERNARE)  AA RAMIFICATI R: 1 A 1: 3 PRIMA E 5 DOPO L'ALLENAMENTO
SUBITO DOPO L'ALLENAMENTO	1 MISURINO DI PROTEINE A RAPIDO ASSORBIMENTO (WHEY)
CENA	Una porzione abbondante di RISO (BASMATI ,VENERE ,ROSSO) O PASTA DI GRANO SARACENO O PASTA DI RISO O PANE DI SEGALE  + Una porzione abbondante di POLLO O PESCE AZZURRO O VITELLO O RICOTTA O FORMAGGI MAGRI
PRIMA DI ANDARE A DORMIRE	1BARATTOLO DI FIOCCHI DI LATTE O 1MISURINO DI PROTEINE(CASEINA)

**NOTE:**

- POCO SALE
- VERDURA E ORTAGGI IN QUANTITA'
- CONDIMENTO: 1 CUCCHIAINO D'OLIO D'OLIVA PER OGNI PASTO PRINCIPALE

**2-ESEMPIO ALIMENTAZIONE FINALIZZATA ALLA TONIFICAZIONE (Ricomposizione corporea...vedi Articoli nell'area ALLENAMENTO MUSCOLARE) CIRCA 2000 Kcal**

<b>COLAZIONE</b>	<b>2ALBUMI (COTTI-NOTA: SOLO NEI GIORNI DI ALLENAMENTO) O TAZZA MEDIA DI LATTE VEGETALE O 1YOGURT GRECO BIANCO 0% GRASSI O 1MISURINO DI PROTEINE IN POLVERE (CASEINA- NOTA: SOLO NEI GIORNI DI ALLENAMENTO)</b> <b>+ Una porzione media g AVENA O GALLETTE(4) O RISO SOFFIATO O PANE DI SEGALE</b>
<b>SPUNTINO</b>	<b>1 O 2YOGURT GRECO BIANCO 0% GRASSI O 1BANANA 0 DI FESA DI TACCHINO O BRESAOLA O 4 GALLETTE DI RISO O FRUTTA SECCA (5 NOCI O MANDORLE O MISTA)</b>
<b>PRANZO</b>	<b>Una porzione media RISO (BASMATI, VENERE, ROSSO ) O PASTA DI GRANO SARACENO O PASTA DI RISO O PANE DI SEGALE (80g)</b> <b>+ Una porzione media di POLLO O PESCE AZZURRO O VITELLO O RICOTTA O FORMAGGI MAGRI</b>
<b>SPUNTINO - A 2 ORE DALL'ALLENAMENTO</b>	<b>Una porzione media BREASAOLA O FESA DI TACCHINO FRUTTA SECCA (NOCI O MANDORLE O MISTA)</b> <b>+ 6 GALLETTE</b>
<b>SUBITO PRIMA DELL'ALLENAMENTO</b>  <b>NOTA:AMMINOACIDI</b>	<b>1FRUTTO (ALTERNARE)</b> <b>AA RAMIFICATI R: 1 A 1: 3 PRIMA E 5 DOPO L'ALLENAMENTO</b>
<b>SUBITO DOPO L'ALLENAMENTO</b>	<b>1 MISURINO DI PROTEINE A RAPIDO ASSORBIMENTO (WHEY)</b>

<b>CENA</b>	<p>Una porzione media di RISO (BASMATI, VENERE, ROSSO )O PASTA DI GRANO SARACENO O PASTA DI RISO O PANE DI SEGALE</p> <p>+ Una porzione media POLLO O PESCE AZZURRO O VITELLO O RICOTTA O FORMAGGI MAGRI</p>
<b>PRIMA DI ANDARE A DORMIRE</b>	<p>1 BARATTOLO DI FIOCCHI DI LATTE O 1 MISURINO DI PROTEINE(CASEINA)</p>

**NOTE:**

- **POCO SALE**
- **VERDURA E ORTAGGI IN QUANTITA'**
- **CONDIMENTO: 1 CUCCHIAINO D'OLIO D'OLIVA PER OGNI PASTO PRINCIPALE**

<https://www.lorenzomortaruolo.com/>

**3-ESEMPIO ALIMENTAZIONE FINALIZZATA AL DIMAGRIMENTO CIRCA 1500 Kcal**

COLAZIONE	<p>1ALBUME (COTTO-NOTA: SOLO NEI GIORNI DI ALLENAMENTO) O 1 Bicchiere da tavola DI LATTE VEGETALE O 1YOGURT GRECO BIANCO 0% GRASSI O 1MISURINO DI PROTEINE IN POLVERE (CASEINA- NOTA: SOLO NEI GIORNI DI ALLENAMENTO)</p> <p>+ Un piccolo pugno di AVENA O GALLETTE (3) O RISO SOFFIATO O PANE DI SEGALE</p>
SPUNTINO	<p>1 YOGURT GRECO BIANCO 0% GRASSI O 1BANANA 0 2/3 fette DI FESA DI TACCHINO O BRESAOLA O 3 GALLETTE DI RISO O FRUTTA SECCA (5 NOCI O MANDORLE O MISTA)</p>
PRANZO	<p>Una porzione piccola di RISO (BASMATI, VENERE, ROSSO )O PASTA DI GRANO SARACENO O PASTA DI RISO O PANE DI SEGALE</p> <p>+ Una porzione piccola di POLLO O PESCE AZZURRO O VITELLO O RICOTTA O FORMAGGI MAGRI</p>
SPUNTINO - A 2 ORE DALL'ALLENAMENTO	<p>2 fette di BRESAOLA O FESA DI TACCHINO FRUTTA SECCA piccola porzione (NOCI O MANDORLE O MISTA)</p> <p>+ 4 GALLETTE</p>
<p>SUBITO PRIMA DELL'ALLENAMENTO</p> <p>NOTA:AMMINOACIDI</p>	<p>1FRUTTO (ALTERNARE)</p> <p>AA RAMIFICATI R: 1 A 1: 3 PRIMA E 5 DOPO L'ALLENAMENTO</p>
SUBITO DOPO L'ALLENAMENTO	<p>1 MISURINO DI PROTEINE A RAPIDO ASSORBIMENTO (WHEY)</p>

**CENA**

Una porzione piccola di RISO (BASMATI, VENERE, ROSSO ) O PASTA DI GRANO SARACENO O PASTA DI RISO O PANE DI SEGALE

Una porzione piccola di RISO POLLO O PESCE AZZURRO O VITELLO O RICOTTA O FORMAGGI MAGRI

**NOTE:**

- POCO SALE
- VERDURA E ORTAGGI IN QUANTITA'
- CONDIMENTO: 1 CUCCHIAINO D'OLIO D'OLIVA PER OGNI PASTO PRINCIPALE

**NOTE: LE INFORMAZIONI RIPORTATE NON DEVONO ESSERE INTERPRETATE COME "LEGGE" SU COME ALIMENTARSI PERCHE' OGNI PERSONA HA LE SUE PERSONALI ESIGENZE LEGATE ALLE PROPRIE CARATTERISTICHE. QUINDI SI CONSIGLIA SEMPRE DI RECARSI DA UN MEDICO SPECIALISTA O DA UN DIETOLOGO PRIMA DI INTRAPRENDERE UN PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO.**

<https://www.lorenzomortaruopt.com/>