

Sommario

Visita subito	3
Donna, 50-55kg	5
Donna, 56-60kg	6
Donna, 61-65kg	7
Donna, 66-70kg	8
Donna, 71-75kg	9
Donna, 76-80kg	10
Donna, 81-90kg	11
Donna, 91-100+kg	12
Uomo, 70-75kg	13
Uomo, 76-80kg	14
Uomo, 81-85kg	15
Uomo, 86-90kg	16
Uomo, 91-95kg	17
Uomo, 96-100kg	18
Uomo, 100-110kg	19
Uomo, 110-120+kg	20
Cose da sistemare per il livello di attività.....	21

Consigli per il successo



Progetta i tuoi pasti. Chi non riesce a pianificare, pianifica di fallire. Pianifica pasti e spuntini il giorno prima per avere successo. Dal momento che il corpo risponde meglio alla routine, è importante mangiare alla stessa ora ogni giorno. Stabilisci pause di 2-4 ore tra un pasto e l'altro.

Un ottimo consiglio è inserire una sveglia per ricordarti di mangiare! Dopo qualche giorno, l'orologio naturale del tuo corpo avrà fame automaticamente.



L'acqua. Il tuo corpo è prevalentemente a base di acqua. Quando non sei correttamente idratato, il corpo non funziona al 100%. Una buona regola è di non bere meno di 2 litri di acqua al giorno. Consumane di più se usi caffeina, se pratichi sport extra o se lavori all'aperto.



Una volta a settimana, ricompensati con uno sfizio. Ciò significa che potrai sostituire qualsiasi pasto con ciò che preferisci, mantenendo le porzioni simili. Questo sarà il tuo sistema di ricompensazione per la tua diligenza E darà una bella spinta al tuo metabolismo.



Condimenti/Marinate: Mangiare bene non deve necessariamente essere noioso! Utilizzando condimenti molto pesanti, però, saboterai i tuoi risultati, così come utilizzando marinate ricche di calorie, carboidrati e grassi. Sentiti libero di condire poco i tuoi piatti per farli diventare più buoni, ma considera le calorie e le quantità di grassi e carboidrati che stai aggiungendo al tuo cibo. Prova a diluire il tutto con dell'acqua e usa pochi condimenti. Farà comunque la differenza in termini di sapore!

Alcuni esempi di condimenti saporiti sono: Pepe nero, aglio in polvere (senza sale), cipolla tritata, erbe aromatiche, peperoncino, pepe di cayenna, cannella.

- ✓ **Alcuni esempi di condimenti saporiti sono:** Pepe nero, aglio in polvere (senza sale), cipolla tritata, erbe aromatiche, peperoncino, pepe di cayenna, cannella.
- ✓ **Se usi burro sui toast o sulle verdure,** scegli un condimento al burro o in formato spray per avere lo stesso risultato, ma senza calorie.
- ✓ **Se scegli un'insalata di contorno,** ricordati di considerare i condimenti e di rimanere leggero. Un trucco che può esserti d'aiuto è intingere ogni boccone nella salsa anziché cospargere l'insalata di condimento.
- ✓ **Il riposo è essenziale:** Dormire poco fa innalzare i tuoi livelli di cortisolo e rende più difficile la strada per il successo.

Scegli con cautela le proteine in polvere. Meno sono i carboidrati e i grassi, meglio è. Stai attento anche al quantitativo di calorie. Non dovrebbero avere più di 5 calorie per grammo (per esempio un frullato proteico con 22 grammi di proteine non dovrebbe avere più di 110 calorie). Sbizzarrisciti per farle diventare più buone e gustose! Sentiti libero di aggiungere farina di cocco al naturale o cannella per un po' di sapore benefico in più!

“ Mangiare sano non significa mangiare in maniera noiosa!!

Donna, 50-55kg

COLAZIONE:	2 uova grandi 50 g di tacchino O salsicce di pollo 1 fetta di pane tostato integrale
SPUNTINO 1:	150 g di yogurt greco O 1 ricottina senza grassi 50 g di frutti di bosco O ananas
PRANZO:	85 g di petto di tacchino O 100 g di pesce bianco 85 g di riso integrale O patate dolci 100 g verdura a scelta (<i>Es: fagiolini, broccoli, cavolfiore, carote, cavoletti di Bruxelles, ecc.</i>)
SPUNTINO 2:	Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 20 g di proteine)
CENA:	85 g di coscia di pollo O salmone 85 g di riso integrale O patate bollite 100 g di verdure a scelta O insalata

Donna, 56-60kg

COLAZIONE:	2 uova grandi 50 g di tacchino O salsicce di pollo, 2 fetta di pane tostato integrale O 40 g di fiocchi d'avena
SPUNTINO 1:	150 g di yogurt greco O 1 ricottina senza grassi 50 g di frutti di bosco O ananas
PRANZO:	85 g di petto di tacchino O 100 g di pesce bianco 85 g di riso integrale O patate dolci 100 g verdura a scelta (<i>Es.: fagiolini, broccoli, cavolfiore, carote, cavoletti di Bruxelles, ecc.</i>) 50 g funghi O cavolo
SPUNTINO 2:	Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 20 g di proteine)
CENA:	85 g di coscia di pollo O salmone 85 g di riso integrale O patate bollite 100 g di verdure a scelta O insalata 50 g funghi O cavolo

Donna, 61-65kg

COLAZIONE:

2 uova grandi
50 g di tacchino O salsicce di pollo
2 fetta di pane tostato integrale O 40 g di fiocchi d'avena

SPUNTINO 1:

150 g di yogurt greco O 1 ricottina senza grassi
50 g di frutti di bosco O ananas

PRANZO:

85 g di petto di tacchino O 100 g di pesce bianco
100 g di riso integrale O patate dolci
100 g verdura a scelta (*Es.: fagiolini, broccoli, cavolfiore, carote, cavoletti di Bruxelles, ecc.*)
50 g funghi O 30 g fagioli al forno

SPUNTINO 2:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 20 g di proteine).

CENA:

85 g di coscia di pollo O salmone
85 g di riso integrale O patate bollite
100 g di verdure a scelta O insalata
50 g funghi O cavolo

Donna, 66-70kg

COLAZIONE:	2 uova grandi 50 g di tacchino O salsicce di pollo 1 fetta di pane tostato integrale O 40 g di fiocchi d'avena
SPUNTINO 1:	150 g di yogurt greco O 1 ricottina senza grassi 50 g di frutti di bosco O ananas
PRANZO:	85 g di petto di tacchino O 100 g di pesce bianco 100 g di riso integrale O patate dolci 100 g verdura a scelta (<i>Es.: fagiolini, broccoli, cavolfiore, carote, cavoletti di Bruxelles, ecc.</i>) 50 g funghi O 30 g fagioli al forno
SPUNTINO 2:	Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 20 g di proteine)
SPUNTINO 3:	150 g di yogurt greco O ricotta senza grassi
CENA:	100 g di Salmone O 85 g di manzo 100 g di riso integrale O patate al forno 100 g verdura a scelta O insalata 50 g di funghi O cavolo

Donna, 71-75kg

COLAZIONE:

2 uova grandi
50 g di tacchino O salsicce di pollo
2 Fette di pane integrale tostato O 40 g di fiocchi d'avena

SPUNTINO 1:

150 g di yogurt greco O ricotta fresca
50 g di frutti di bosco O ananas

PRANZO:

100 g di petto di pollo O 140 g di pesce bianco
100 g di riso integrale O patate dolci
100 g di verdure a scelta (Es.: fagiolini, broccoli, cavolfiore, carote, cavoletti di Bruxelles, ecc.)
50 g funghi O 30 g fagioli al forno

SPUNTINO 2:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 20 g di proteine)

SPUNTINO 3:

150 g di yogurt greco O ricotta senza grassi
50 g di frutti di bosco O ananas

CENA:

100 g di salmone O 85 g di manzo
100 g di riso integrale O patate al forno
100 g di verdure a scelta O insalata
50 g di funghi O cavolo

Donna, 76-80kg

COLAZIONE:	2 uova grandi 50 g di tacchino O salsicce di pollo 2 fette di pane integrale tostato O 40 g di fiocchi d'avena
SPUNTINO 1:	150 g di yogurt greco O ricotta fresca 50 g di frutti di bosco O ananas
PRANZO:	100 g di petto di pollo O 140 g di pesce bianco 100 g di riso integrale O patate dolci 100 g di verdure a scelta (<i>Es.: fagiolini, broccoli, cavolfiore, carote, cavoletti di Bruxelles, ecc.</i>) 50 g funghi O 30 g fagioli al forno
SPUNTINO 2:	Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 20 g di proteine)
SPUNTINO 3:	150 g di yogurt greco O ricotta senza grassi 50 g di frutti di bosco O ananas
CENA:	130 g di salmone O 100 g di manzo 100 g di riso integrale O patate al forno 100 g di verdure a scelta O insalata 50 g di funghi O cavolo

Donna, 81-90kg

COLAZIONE:

2 uova grandi
50 g di tacchino O salsicce di pollo,
2 fette di pane integrale tostato O 40 g di fiocchi d'avena

SPUNTINO 1:

150 g di yogurt greco O ricotta fresca
50 g di frutti di bosco O ananas

PRANZO:

100 g di petto di pollo O 140 g di pesce bianco
100 g di riso integrale O patate dolci
100 g di verdure a scelta (*Es.: fagiolini, broccoli, cavolfiore, carote, cavoletti di Bruxelles, ecc.*)
50 g funghi O 30 g fagioli al forno

SPUNTINO 2:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 20 g di proteine)

SPUNTINO 3:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 20 g di proteine) 150 g di yogurt greco (frullato o separato) 50 g di frutti di bosco O ananas (frullato o separato)

CENA:

100 g di salmone O 85 g di manzo
100 g di riso integrale O patate al forno
120 g di verdure a scelta O insalata
50 g di funghi O cavolo

Donna 91-100+kg

COLAZIONE:

3 uova grandi
50 g di tacchino O salsicce di pollo
2 fette di pane integrale tostato O 40 g di fiocchi d'avena

SPUNTINO 1:

150 g di yogurt greco O ricotta fresca
50 g di frutti di bosco O ananas

PRANZO:

100 g di petto di pollo O 140 g di pesce bianco
100 g di riso integrale O patate dolci
120 g di verdure a scelta (*Es.: fagiolini, broccoli, cavolfiore, carote, cavoletti di Bruxelles, ecc.*)
50 g funghi O 30 g fagioli al forno

SPUNTINO 2:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 20 g di proteine)

SPUNTINO 3:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 20 g di proteine) 150 g di yogurt greco (frullato o separato) 50 g di frutti di bosco O ananas (frullato o separato)

CENA:

100 g di salmone O 85 g di manzo
120 g di riso integrale O patate al forno
120 g di verdure a scelta O insalata
50 g di funghi O cavolo

Uomo, 70-75kg

COLAZIONE:

3 uova grandi
50 g di tacchino O salsicce di pollo
2 fette di pane integrale tostato O 40 g di fiocchi d'avena

SPUNTINO 1:

150 g di yogurt greco O ricotta fresca
50 g di frutti di bosco O ananas

PRANZO:

100 g di petto di pollo O 140 g di pesce bianco
100 g di riso integrale O patate dolci
100 g di verdure a scelta (*Es.: fagiolini, broccoli, cavolfiore, carote, cavoletti di Bruxelles, ecc.*)
50 g funghi O 30 g fagioli al forno

SPUNTINO 2:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 20 g di proteine)

SPUNTINO 3:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 20 g di proteine) 150 g di yogurt greco (frullato o separato) 50 g di frutti di bosco O ananas (frullato o separato)

CENA:

130 g di salmone O 100 g di manzo
100 g di riso integrale O patate al forno
100 g di verdure a scelta O insalata
50 g di funghi O cavolo

Uomo, 76-80kg

COLAZIONE:

3 uova grandi
50 g di tacchino O salsicce di pollo
2 fette di pane integrale tostato O 40 g di fiocchi d'avena

SPUNTINO 1:

150 g di yogurt greco O ricotta fresca
50 g di frutti di bosco O ananas

PRANZO:

120 g di riso integrale O patate dolci
120 g di verdure a scelta (*Es.: fagiolini, broccoli, cavolfiore, carote, cavoletti di Bruxelles, ecc.*)
50 g funghi O 30 g fagioli al forno

SPUNTINO 2:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 20 g di proteine)

SPUNTINO 3:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 20 g di proteine) 150 g di yogurt greco (frullato o separato) 50 g di frutti di bosco O ananas (frullato o separato)

CENA:

130 g di salmone O 100 g di manzo
120 g di riso integrale O patate al forno
120 g di verdure a scelta O insalata
50 g di funghi O cavolo

Uomo, 81-85kg

COLAZIONE:	3 uova grandi 50 g di tacchino O salsicce di pollo 2 fette di pane integrale tostato O 40 g di fiocchi d'avena
SPUNTINO 1:	150 g di yogurt greco O ricotta fresca 50 g di frutti di bosco O ananas
PRANZO:	120 g di petto di pollo O 160 g di pesce bianco 120 g di riso integrale O patate dolci 150 g di verdure a scelta (<i>Es.: fagiolini, broccoli, cavolfiore, carote, cavoletti di Bruxelles, ecc.</i>) 50 g funghi O 30 g fagioli al forno
SPUNTINO 2:	Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 22 g di proteine)
SPUNTINO 3:	Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 22 g di proteine) 150 g di yogurt greco (frullato o separato) 50 g di frutti di bosco O ananas (frullato o separato)
CENA:	130 g di salmone O 100 g di manzo 120 g di riso integrale O patate al forno 150 g di verdure a scelta O insalata 100 g di funghi O cavolo

Uomo, 86-90kg

COLAZIONE:

3 uova grandi
50 g di tacchino O salsicce di pollo,
2 fette di pane integrale tostato O 40 g di fiocchi d'avena

SPUNTINO 1:

150 g di yogurt greco O ricotta fresca
50 g di frutti di bosco O ananas

PRANZO:

120 g di petto di pollo O 160 g di pesce bianco
150 g di riso integrale O patate dolci
150 g di verdure a scelta (*Es.: fagiolini, broccoli, cavolfiore, carote, cavoletti di Bruxelles, ecc.*)
80 g funghi O 50 g fagioli al forno

SPUNTINO 2:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 22 g di proteine)

SPUNTINO 3:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 22 g di proteine) 150 g di yogurt greco (frullato o separato) 50 g di frutti di bosco O ananas (frullato o separato)

CENA:

130 g di salmone O 100 g di manzo
120 g di riso integrale O patate al forno
150 g di verdure a scelta O insalata
100 g di funghi O cavolo

Uomo, 91-95kg

COLAZIONE:

3 uova grandi
75 g di tacchino O salsicce di pollo
2 fette di pane integrale tostato O 40 g di fiocchi d'avena

SPUNTINO 1:

150 g di yogurt greco O ricotta fresca
50 g di frutti di bosco O ananas

PRANZO:

120 g di petto di pollo O 160 g di pesce bianco
150 g di riso integrale O patate dolci
150 g di verdure a scelta (*Es.: fagiolini, broccoli, cavolfiore, carote, cavoletti di Bruxelles, ecc.*)
50 g funghi O 30 g fagioli al forno

SPUNTINO 2:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 22 g di proteine)

SPUNTINO 3:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 22 g di proteine) 150 g di yogurt greco (frullato o separato) 50 g di frutti di bosco O ananas (frullato o separato)

CENA:

150 g di salmone O 120 g di manzo
150 g di riso integrale O patate al forno
150 g di verdure a scelta O insalata
100 g di funghi O cavolo

Uomo, 96-100kg

COLAZIONE:

3 uova grandi
75 g di tacchino O salsicce di pollo
2 fette di pane integrale tostato O 40 g di fiocchi d'avena

SPUNTINO 1:

120 g di petto di pollo O 160 g di pesce bianco
80 g di frutti di bosco O ananas

PRANZO:

120 g di petto di pollo O 160 g di pesce bianco
150 g di riso integrale O patate dolci
150 g di verdure a scelta (*Es.: fagiolini, broccoli, cavolfiore, carote, cavoletti di Bruxelles, ecc.*)
50 g funghi O 30 g fagioli al forno

SPUNTINO 2:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 25 g di proteine)

SPUNTINO 3:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 25 g di proteine) 150 g di yogurt greco (frullato o separato) 80 g di frutti di bosco O ananas (frullato o separato)

CENA:

150 g di salmone O 120 g di manzo
150 g di riso integrale O patate al forno
150 g di verdure a scelta O insalata
100 g di funghi O cavolo

Uomo, 100-110kg

COLAZIONE:

3 uova grandi
75 g di tacchino O salsicce di pollo
2 fette di pane integrale tostato O 40 g di fiocchi d'avena

SPUNTINO 1:

150 g di yogurt greco O ricotta fresca
80 g di frutti di bosco O ananas

PRANZO:

140 g di petto di pollo O 180 g di pesce bianco
150 g di riso integrale O patate dolci
150 g di verdure a scelta (*Es.: fagiolini, broccoli, cavolfiore, carote, cavoletti di Bruxelles, ecc.*)
50 g funghi O 30 g fagioli al forno

SPUNTINO 2:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 25 g di proteine)

SPUNTINO 3:

Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 25 g di proteine) 150 g di yogurt greco (frullato o separato) 80 g di frutti di bosco O ananas (frullato o separato)

CENA:

180 g di salmone O 140 g di manzo
150 g di riso integrale O patate al forno
150 g di verdure a scelta O insalata
100 g di funghi O cavolo

Uomo, 110-120+kg

COLAZIONE:	3 uova grandi 75 g di tacchino O salsicce di pollo 2 fette di pane integrale tostato O 40 g di fiocchi d'avena
SPUNTINO 1:	150 g di yogurt greco O ricotta fresca 80 g di frutti di bosco O ananas
PRANZO:	140 g di petto di pollo O 180 g di pesce bianco 150 g di riso integrale O patate dolci 150 g di verdure a scelta (<i>Es.: fagiolini, broccoli, cavolfiore, carote, cavoletti di Bruxelles, ecc.</i>) 50 g funghi O 30 g fagioli al forno
SPUNTINO 2:	Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 25 g di proteine)
SPUNTINO 3:	Frullato proteico O barretta proteica (a basso contenuto di carboidrati e con almeno 25 g di proteine) 150 g di yogurt greco (frullato o separato) 80 g di frutti di bosco O ananas (frullato o separato)
CENA:	180 g di salmone O 140 g di manzo 150 g di riso integrale O patate al forno 150 g di verdure a scelta O insalata 100 g di funghi O cavolo

Cosa sistemare nei livelli di attività

Le categorie dei livelli di attività vanno da sedentario a molto attivo.

Eccole di seguito:

Molto sedentario: – lavoro da scrivania, poco o nessun esercizio quotidiano

Lievemente attivo: – lavoro attivo senza esercizi in più o lavoro sedentario con qualche passeggiata, scalini da salire, ecc., nella vita quotidiana

Moderatamente attivo: – Esercizi moderati come camminate o lievi sollevamenti pesi 1-3 volte a settimana

Molto attivo: – esercizi intensi come corsa o sollevamenti pesi estremi per almeno un'ora 3 o più volte a settimana.

La maggior parte delle persone rientra nella lista dei Lievemente o Moderatamente attivi. Tuttavia, se rientri nelle categorie Molto sedentario e Molto Attivo dovrai modificare il tuo piano dei pasti.

Se sei **Molto Sedentario**, dovrai seguire il piano della categoria di peso **SOTTO** alla tua per compensare la mancanza di attività.

Se sei **Molto Attivo**, dovrai seguire il piano della categoria di peso **SOTTO** alla tua per compensare l'elevata attività.



Visita subito PhenQ Now

www.PhenQ.com