

PIANO ALIMENTARE HIGH CARB

	COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA	TOTALE
LUNEDÌ	PORRIDGE PROTEICO ALLA VANIGLIA + una banana	BARRETTA ENERGETICA MELA-AMARENA	SPAGHETTI CON PESTO ROSSO ALLE NOCI (preparare la porzione doppia)	1 BANANA	CRÊPES SALATE (mangiare la porzione doppia)	1844 KCAL 271 G C 79 G P 66 G G
MARTEDÌ	MUESLI PROTEICO DATTERI-NOCI + una mela	FRULLATO ALLA BANANA E CIOCCOLATO	SPAGHETTI CON PESTO ROSSO ALLE NOCI (del giorno prima)	FRULLATO CON PROTEINE WHEY ALLA VANIGLIA E 300 ML DI LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	COUS-COUS ALL'ORIENTALE	1931 KCAL 175 G C 104 G P 83 G G
MERCOLEDÌ	SMOOTHIE BANANA BREAD	1 BANANA	SPAGHETTI AL SALMONE	BARRETTA ENERGETICA COCCO-LAMPONE	BOWL CON POLLO E PATATE DOLCI (preparare la porzione doppia)	1989 KCAL 188 G C 107 G P 86 G G
GIOVEDÌ	PORRIDGE PROTEICO ALLA VANIGLIA + una banana	FRULLATO CON PROTEINE WHEY ALLA VANIGLIA E 300 ML DI LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	BOWL CON POLLO E PATATE DOLCI (del giorno prima)	1 BANANA	INSALATA DI PASTA CON ASPARAGI E PESTO (preparare la porzione doppia)	2080 KCAL 215 G C 133 G P 70 G G
VENERDÌ	MUESLI PROTEICO DATTERI-NOCI + una mela	FRULLATO ALLA NOCCIOLA E AVENA	INSALATA DI PASTA CON ASPARAGI E PESTO (del giorno prima)	BUDINO PROTEICO ALLA VANIGLIA	ZUPPA DI PATATE E PASTINACHE	1995 KCAL 199 G C 107 G P 87 G G
SABATO	AÇAI BOWL	BARRETTA ENERGETICA MANDORLE-SEMI DI ZUCCA	ONE POT PASTA	TORTA PROTEICA AL CIOCCOLATO IN TAZZA	INSALATA DI CECI (preparare la porzione doppia)	2112 KCAL 226 G C 76 G P 89 G G
DOMENICA	PANCAKE PROTEICI CON UNA BANANA COME TOPPING	FRULLATO CON PROTEINE WHEY ALLA VANIGLIA E 300 ML DI LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	INSALATA DI CECI (del giorno prima)	1 BANANA	BUDDHA BOWL PER LO SVILUPPO MUSCOLARE	2126 KCAL 218 G C 138 G P 69 G G