

Dieta : Alimentazione Sportivo (DONNA)

Scritto da Administrator

Domenica 03 Ottobre 2010 14:31 - Ultimo aggiornamento Martedì 01 Maggio 2012 17:32

Alimentazione Sportivo (DONNA), di corporatura media.

DIETA per Donna normopeso che effettua attività fisica moderata (1 ora di attività prevalentemente aerobica 3 volte a settimana).

Dieta valida dunque per tutti i praticanti di Muay Thai, Kick Boxing, Savate e arti marziali in genere che praticano questi sport a livello amatoriale.



COLAZIONE

- 250 gr di latte parzialmente scremato (con caffè o orzo secondo le proprie consuetudini),
oppure
uno yogurth magro (tipo Vitasnella)

+ 4 fette biscottate integrali **oppure** 40 gr di pane + 2 cucchiaini di miele o marmellata **oppure**
35 gr di All Bran Flakes

- **in alternativa:** thè con cinque fette biscottate integrali + 2 cucchiaini di miele o marmellata

Dieta : Alimentazione Sportivo (DONNA)

Scritto da Administrator

Domenica 03 Ottobre 2010 14:31 - Ultimo aggiornamento Martedì 01 Maggio 2012 17:32

(il tutto da dolcificare con 1 cucchiaino di zucchero – meglio se z. di canna)

SPUNTINO

- 200 gr di frutta fresca di stagione
- **oppure** uno yogurth magro

PRANZO

Primo Piatto

Una sola pietanza a scelta tra:

- 70 gr di ceci o fagioli o lenticchie secchi o altri legumi secchi (da preferire)
- **oppure** 200 gr di ceci o fagioli o lenticchie in scatola sgocciolati (da preferire)

Dieta : Alimentazione Sportivo (DONNA)

Scritto da Administrator

Domenica 03 Ottobre 2010 14:31 - Ultimo aggiornamento Martedì 01 Maggio 2012 17:32

- **oppure** 70 gr di pasta o riso o semolino condito con pomodoro o verdure (non piselli, fave o patate)

- **oppure** 200 gr di patate

- **oppure** 200 di piselli o fave

- **oppure** minestrone: 120 gr di patate + 20 gr di fagioli + carote (a volontà) + zucchine (a volontà) + sedano (a volontà) + pomodoro (a volontà).

Secondo Piatto

Un solo piatto a scelta tra:

- 150 gr di carne (eliminare la parte grassa): vitello, manzo, coniglio, petto di tacchino, pollo privato della pelle, cosciotto o costoletta di agnello; parte magra del maiale

 - **oppure** 50 gr di prosciutto crudo dolce (eliminare la parte grassa) o bresaola o tacchino arrosto

 - **oppure** 200 gr di pesce: merluzzo, nasello, alici, cernia, dentice, sarago, polpo, calamaro, seppia, sogliola e qualsiasi tipo di pesce purchè non sott'olio o affumicato
- + verdura cotta o cruda a volontà (non patate, piselli, fave o altri legumi)

Dieta : Alimentazione Sportivo (DONNA)

Scritto da Administrator

Domenica 03 Ottobre 2010 14:31 - Ultimo aggiornamento Martedì 01 Maggio 2012 17:32

+150 gr di frutta fresca di stagione

+ 3 cucchiaini da caffè di olio extravergine d'oliva da distribuire tra le pietanze

SPUNTINO

- **oppure** thè con tre fette biscottate integrali

- **oppure** 200 gr di latte parzialmente scremato (anche con caffè + 1 cucchiaino di zucchero di canna)

- 200 gr di frutta fresca di stagione

CENA

Un solo piatto a scelta tra:

Dieta : Alimentazione Sportivo (DONNA)

Scritto da Administrator

Domenica 03 Ottobre 2010 14:31 - Ultimo aggiornamento Martedì 01 Maggio 2012 17:32

- 60 gr di prosciutto crudo dolce (eliminare la parte grassa) o bresaola o tacchino arrosto

- **oppure** 250 gr di pesce

- **oppure** 200 gr di carne

Contorno

- verdura cotta o cruda a volontà (non patate, piselli, fave o altri legumi)

 - 70 gr di pane
- + 3 cucchiaini da caffè di olio extravergine d'oliva da distribuire tra le pietanze

CONSIGLI PER LA CORRETTA ESECUZIONE DELLA DIETA:

- pesare tutti gli alimenti crudi

- utilizzare i condimenti (olio d'oliva) aggiunti a crudo sulle pietanze solo nelle quantità consigliate ed

Dieta : Alimentazione Sportivo (DONNA)

Scritto da Administrator

Domenica 03 Ottobre 2010 14:31 - Ultimo aggiornamento Martedì 01 Maggio 2012 17:32

adottare metodi di cottura (arrosto, lessso, forno, vapore) che non necessitino di aggiunta di condimenti

- bere acqua, anche gassata, a volontà: eliminare tutte le altre bevande
- Thè e caffè sono consentiti a piacimento, ma solo dolcificati con aspartame o ciclamato
- **DA EVITARE:** dolci, frittura, burro e formaggi, uova, rosticceria, frutta secca e quanto non specificato.

Altre diete : [Elenco Diete](#)

Visita la nostra pagina Facebook : <http://www.facebook.com/K1Rules>