

Dieta per massa muscolare donna:

menù da circa 2.400 kcal



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	60 g avena, 200 ml latte, 100 g banana, 10 g miele, 15 g burro di arachidi	90 g pane integrale, 2 uova, 120 g kiwi, 5 g olio EVO	Pancake con 70 g avena e 1 uovo, accompagnati da 120 g yogurt greco, 100 g frutti di bosco e 15 g miele	Smoothie con 200 ml latte, 80 g banana, 50 g avena, 15 g proteine in polvere, 10 g burro di arachidi	100 g pane integrale tostato, 80 g avocado, 2 uova	70 g muesli, 200 ml latte e 15 g burro di arachidi	90 g pane integrale, 150 g yogurt greco, 25 g confettura, 15 g noci
Spuntino mattina	20 g noci e 150 g frutta fresca	1 barretta proteica da 45 g	150 g mela e 25 g mandorle	170 g yogurt greco e 150 g frutta fresca	25 g mandorle e 100 g frutta fresca	150 g frutta fresca e 20 g noci	100 g mela e 25 g mandorle
Pranzo	95 g riso, 110 g petto di pollo, 200 g zucchine, 10 g olio EVO	90 g cous cous, 160 g ceci cotti, 200 g verdure miste, 15 g olio EVO	90 g pasta, 80 g tonno al naturale sgocciolato, 120 g piselli cotti, 15 g olio EVO	80 g riso basmati, 115 g pollo al curry, 200 g peperoni, 20 g olio EVO	95 g pasta, 180 g fagiolini, 100 g ricotta, 15 g olio EVO	80 g riso integrale, 130 g petto di tacchino, 200 g zucchine, 15 g olio EVO	90 g pasta, 110 g petto di pollo, 150 g passata di pomodoro, 10 g olio EVO
Spuntino pomeriggio	170 g yogurt greco e 20 g avena	Frullato con 20 g proteine in polvere, 120 g banana e 150 ml latte	140 g yogurt greco e 15 g noci	1 barretta proteica da 45 g e 100 g mela	170 g yogurt greco e 30 g cereali	Frullato con 15 g proteine in polvere, 120 g banana e 200 ml latte	150 g frutta fresca, 120 g yogurt greco e 20 g avena
Cena	85 g pasta integrale, 130 g salmone, 200 g broccoli, 10 g olio EVO	75 g riso, 2 uova, 200 g spinaci, 15 g olio EVO	300 g patate, 120 g tofu, 200 g spinaci, 15 g olio EVO, 40 g pane integrale	70 g farro, 160 g lenticchie cotte, 250 g verdure miste, 15 g olio EVO	300 g patate, 170 g merluzzo, 200 g spinaci, 15 g olio EVO, 50 g pane integrale	75 g pasta, 180 g legumi misti cotti, 250 g verdure, 15 g olio EVO	85 g riso, 130 g salmone, 250 g verdure miste, 10 g olio EVO
Spuntino serale	45 g pane integrale e 40 g hummus	180 ml latte e 15 g cioccolato fondente	200 ml kefir e 10 g cioccolato fondente	125 g yogurt bianco, 10 g miele, 10 g cioccolato fondente	40 g pane integrale e 50 g hummus	170 g yogurt greco e 15 g cioccolato fondente	200 ml kefir e 15 g cioccolato fondente
Totale stimato	2.420 kcal con 127 g proteine	2.380 kcal con 112 g proteine	2.380 kcal con 127 g proteine	2.330 kcal con 125 g proteine	2.480 kcal con 128 g proteine	2.410 kcal con 125 g proteine	2.420 kcal con 129 g proteine