

Dieta per massa muscolare uomo: menù da circa 3.000 kcal



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	85 g avena, 250 ml latte, 120 g banana, 20 g burro di arachidi	115 g pane integrale, 3 uova, 180 g arancia, 5 g olio EVO	Pancake preparati con 90 g avena e 1 uovo, accompagnati da 100 g yogurt greco, 20 g miele e 100 g frutti di bosco	Smoothie con 300 ml latte, 100 g banana, 70 g avena, 20 g proteine in polvere e 20 g burro di arachidi	100 g pane integrale tostato, 70 g avocado, 3 uova	70 g corn flakes, 300 ml latte, 20 g cioccolato fondente, 15 g mandorle	100 g pane integrale, 100 g ricotta, 20 g confettura e 150 g frutta fresca
Spuntino mattina	30 g mandorle e 150 g mela	35 g noci e 120 g kiwi	1 barretta proteica da 50 g	170 g yogurt greco e 150 g frutta fresca	20 g mandorle e 200 g frutta fresca	100 g banana e 30 g burro di arachidi	30 g noci e 150 g mela
Pranzo	120 g riso, 150 g petto di pollo, 200 g zucchine, 20 g olio EVO	120 g cous cous, 180 g ceci cotti, 200 g verdure miste, 20 g olio EVO	110 g pasta, 120 g tonno al naturale sgocciolato, 150 g piselli cotti, 20 g olio EVO	100 g riso basmati, 170 g pollo al curry, 200 g peperoni, 20 g olio EVO	160 g pasta, 200 g fagiolini, 50 g feta, 15 g olio EVO	110 g riso integrale, 170 g petto di tacchino, 200 g zucchine, 25 g olio EVO	110 g pasta, 150 g manzo magro, 200 g passata di pomodoro, 20 g olio EVO
Spuntino pomeriggio	170 g yogurt greco, 20 g miele, 40 g pane integrale	Frullato con 25 g proteine in polvere e 120 g banana	30 g mandorle e 150 g frutta fresca	1 barretta proteica da 50 g e 100 g mela	170 g yogurt greco e 40 g cereali	Frullato con 100 g banana, 25 g proteine in polvere e 200 ml latte	200 g yogurt greco, 20 g miele e 30 g avena
Cena	100 g pasta integrale, 150 g salmone, 200 g broccoli, 15 g olio EVO	115 g riso, 2 uova, 200 g spinaci, 20 g olio EVO	110 g quinoa, 170 g tofu, 250 g verdure miste, 20 g olio EVO	100 g farro, 220 g lenticchie cotte, 200 g carote, 25 g olio EVO	500 g patate, 170 g salmone, 200 g spinaci, 10 g olio EVO	90 g pasta, 200 g legumi misti cotti, 200 g verdure, 25 g olio EVO	100 g riso, 200 g merluzzo, 200 g verdure miste, 100 g avocado, 15 g olio EVO
Spuntino serale	55 g pane integrale e 50 g hummus	170 g yogurt greco, 10 g cacao amaro, 15 g miele	250 ml latte e 50 g pane integrale	20 g noci e 120 g mela	250 ml bevanda vegetale e 30 g biscotti integrali	150 g yogurt greco e 150 g frutta fresca	250 ml latte e 20 g cioccolato fondente
Totale stimato	3.100 kcal con 156 g proteine	2.970 kcal con 133 g proteine	2.970 kcal con 157 g proteine	3.000 kcal con 158 g proteine	3.050 kcal con 140 g proteine	3.020 kcal con 152 g proteine	3.070 kcal con 156 g proteine