



### **Avvertenze**

Le informazioni racchiuse in questo documento non sono da intendere come indicazioni mediche, ma sono a fini educativi e di intrattenimento. Questo report è indirizzato ad individui sani e che abbiano raggiunto la maggiore età.

L'autore avvisa tutti i lettori di assumere completa responsabilità per la loro sicurezza e ricordarsi che le informazioni nutrizionali /di allenamento contenute non sono da considerarsi come sostituto di un regime alimentare/ regime di allenamento che può esserti stato consigliato dal tuo medico o professionista della salute.

Chiedi al tuo medico prima di adottare qualsiasi strategia contenuta in questo report. Se stai assumendo qualche medicinale, devi chiedere sempre il parere al tuo medico prima di cominciare qualsiasi attività fisica o cambiare il tuo regime alimentare.

Se sei una persona sedentaria, con alto colesterolo, pressione alta, o diabete, o sei in sovrappeso o hai qualche patologia più o meno grave, sottoponiti ad un completo checkup da parte di un medico.

## **Consigli alimentari per endomorfo e meso-endomorfo**

**Questi consigli alimentari sono adatti appositamente per aumentare la massa muscolare e ridurre quella grassa**

**Per ognuno dei pasti ti ho elencato varie opzioni che puoi scegliere**

### **COLAZIONE:**

- 300GR YOGURT GRECO (2 volte a settimana) + UN CUCCH. MIELE
- 50GR FETTE BISCOTTATE CON UN CUCCH. MIELE + 2 UOVA INTERE (2 volte a settimana)
- 50GR FETTE BISCOTTATE CON UN CUCCH. MIELE + 8 ALBUMI
- 250GR LATTE SCREMATO + 70GR CEREALI
- 30GR INTEGRATORE DI PROTEINE CON 250ML DI ACQUA O LATTE + 200GR BANANE

### **SPUNTINO:**

- 50GR GALLETTI DI RISO + 160GR TONNO AL NATURALE
- 50GR PANE INTEGRALE + 80GR FESA DI TACCHINO O 70GR BRESAOLA

-50GR PANE INTEGRALE + 160GR TONNO AL NATURALE

-1 BARRETTA PROTEICA

-40GR INTEGRATORE DI PROTEINE CON 250ML DI ACQUA O LATTE + 300GR MELE

## **PRANZO:**

### **Primi piatti**

-100GR RISO preferibilmente integrale

-80GR PASTA preferibilmente (senza glutine)

-80GR PANE INTEGRALE

-250GR PATATE LESSE O AL FORNO

-80GR GALLETTI DI RISO

### **Secondi piatti**

-200GR PETTO DI POLLO O TACCHINO O CONIGLIO

-10 ALBUMI

-150GR FEGATO DI VITELLO

-300/350GR MERLUZZO O DENTICE O POLPI

-200GR TONNO AL NATURALE

-150GR PESCE SPADA

-200GR CARNE ROSSA MAGRA (2 volte a settimana)

-120GR LEGUMI

-8 ALBUMI + 1 UOVO INTERO

## **1^MERENDA:**

-50GR GALLETTI DI RISO + 160GR TONNO AL NATURALE

-50GR PANE INTEGRALE + 80GR FESA DI TACCHINO

-1 BARRETTA PROTEICA

-50GR PANE INTEGRALE + 160GR TONNO AL NATURALE

-40GR INTEGRATORE DI PROTEINE CON 250ML DI ACQUA O LATTE + 300GR MELE

## **2^MERENDA:**

-160GR TONNO AL NATURALE

-30GR INTEGRATORE DI PROTEINE CON 250ML DI ACQUA O LATTE

-200GR PETTO DI POLLO

## **CENA:**

-COME A PRANZO - ALTERNA I PIATTI SCEGLIENDO FRA QUELLI ELENCATI

A PRANZO SEGUI UN PRIMO + UN SECONDO A CENA SEGUI UN SECONDO + 60GR PANE INTEGRALE O GALLETTI DI RISO O RISO INTEGRALE + INSALATA VERDE ABBONDANTE CHE PUOI SOSTITUIRE CON POMODORI FINICCHI O CAROTE

CARNE E PESCE COTTI ALLA GRIGLIA

USA POCO SALE

NON BERE ACQUA DURANTE I PASTI, BERE PRIMA O DOPO

BERE MOLTA ACQUA LONTANO DAI PASTI

CERCA DI EVITARE ZUCCHERO RAFFINATO O CIBI CHE LO CONTENGONO

PUOI FARE USO DI SPEZIE (non eccessive)

NON SALTARE ASSOLUTAMENTE NESSUN PASTO

CONDISCI I CIBI CON AL MASSIMO 30G DI OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA (3 cucchiari)

## **INTEGRATORI:**

Puoi assumere integratori se ne fai già uso.

Se non vuoi assumere integratori sostituiscili aggiungendo qualche ulteriore pasto proteico [Uova, carne, pesce, legumi]

Se hai dubbi, chiedi scrivi nella tua area riservata.

### **DA ASSUMERE NEI GIORNI DI ALLENAMENTO**

- MEZZORA PRIMA DELL'ALLENAMENTO 300GR MELE + 30GR DI PROTEINE SIERO DEL LATTE + 3GR DI CREATINA MONOIDRATA + AMMINOACIDI RAMIFICATI BCAA 1GR PER OGNI 10KG DI PESO CORPOREO (esempio: peso corporeo 80kg, 8 compresse di BCAA, 4 compresse prima dell'allenamento e 4 dopo

- SUBITO DOPO L'ALLENAMENTO 40GR DI PROTEINE + 3GR DI CREATINA + BCAA

### **GIORNI DI RIPOSO**

-3GR DI CREATINA MANTENIMENTO