

INIZIO DEL TAGLIO CALORICO 1,5/2 MESI DALLA GARA

Questa è stata la mia dieta senza modifiche dal 3/02/2024 al 15/07/2024

Macro-nutrienti

Al Giorno:

5-6 pasti

CARBOIDRATI

550gr

(Riso-Pasta-Avena-Galette)

PROTEINE

300gr Albume + 2 Uova intere

500gr Carne (Pollo-Manzo-Tacchino-Cavallo-merluzzo)

tonno e formaggio senza abusare, da conteggiare nei grassi

GRASSI

50gr olio vegetale (evo-cocco)

20gr burro

30gr frutta secca

-----Settimana dal 15/07 al 21/07-----

Macro-nutrienti

Al Giorno:

3-4 pasti

CARBOIDRATI

400gr

(Riso-Pasta-Avena-Galette)

PROTEINE

300gr Albume + 2 Uova intere

500gr Carne (Pollo-Manzo-Tacchino-Cavallo-merluzzo)

tonno e formaggio senza abusare, da conteggiare come grassi

GRASSI

30gr olio vegetale (evo-cocco)

20gr burro

30gr frutta secca

-----Settimana dal 22/07 al 28/07-----

Macro-nutrienti

Al Giorno:

3-4 pasti

CARBOIDRATI

300gr

(Riso-Pasta-Avena-Galette)

PROTEINE

300gr Albume + 2 Uova intere

500gr Carne (Pollo-Manzo-Tacchino-Cavallo-merluzzo)

tonno e formaggio senza abusare, da conteggiare come grassi

GRASSI

30gr olio vegetale (evo-cocco)

30gr frutta secca

-----settimana dal 29/07 al 4/08-----

Macro-nutrienti

Al Giorno:

3 pasti

CARBOIDRATI

200gr

(Riso-Pasta-Avena-Galette)

PROTEINE

300gr Albume + 2 Uova intere

500gr Carne (Pollo-Manzo-Tacchino-Cavallo-merluzzo)

tonno e formaggio senza abusare, da conteggiare come grassi

GRASSI

30gr olio vegetale (evo-cocco)

10gr frutta secca

-----settimana dal 05/08 al 11/08-----

Attualmente le kcal sono rimaste invariate, da qui iniziamo a ciclizzare i carboidrati e vedere come il corpo reagisce

-Lunedì-martedì-mercoledì uguale

-Giovedì tolgo 100g di carbo

-Venerdì aggiungo 150g di carbo

-sabato in poi torniamo a 200g di carbo e vediamo che cambiamenti ci sono stati

-----Work in progres-----