

## Dieta Mediterranea ciclismo

Di Emanuele Massarotti Prof. Alimentazione Sportiva

[Dixfit10@gmail.com](mailto:Dixfit10@gmail.com)- [emanuelemassarotti.com](http://emanuelemassarotti.com)

Colazione	2 frutti di stagione o 3/4 fette biscottate (6/ quando ti alleni) con di marmellata/miele o 1 tazza di cereali integrali+ te o latte scremato anche di soia+ 4 bianchi d'uovo/30g whey protein/vaschetta bresaola o tacchino
Metà Mattino	1 yogurt magro (total O)/vaschetta tacchino) +1-2 frutti di stagione
Pranzo	Un piatto di pasta integrale + 1-2 fette pane integrale + 2 fettine carne bianca, carne rossa (1 volta a sett) o una porzione di pesce azzurro o di legumi + verdure a volontà
Meta' Pomeriggio	1-2 frutti +scatoletta di tonno grande + 4 mandorle
Cena	1 piatto di riso +2fette di carne bianca o una porzione abbondante di pesce azzurro o seppie, calamari + 4 cucchiaini olio extr oliva + verdure (prediligi sedano, finocchio, radicchio rosso)
Prima di dormire	cubetto di parmig./total 0 /30g proteine caseina