

PROTOCOLLO DI RICOMPOSIZIONE // 74.0

Budget-Friendly • Zero Uova, Tonno o Latticini • Pancake Mattutini

KCAL TARGET

1.500

PROTEINE

145 g

CARBOIDRATI

140 g

GRASSI

40 g

SETUP GIORNALIERO

Blocco Mattina & Pomeriggio

Colazione con Pancake Proteici (~230 kcal):

- 50g Preparato per Pancake Proteico miscelato con 50-70ml di sola acqua (2 pancake medi).
- 1 Cucchiaino di marmellata o miele.
- Caffè amaro o tè + Acqua a piacere.

Spuntino Pomeridiano:

- 1 Frutto fresco (mela/pera/banana) oppure 40g fesa di tacchino con 2 gallette.

Regole di Esecuzione & Sport

Gestione Allenamento & Tennis:

Nei giorni di tennis consuma lo spuntino 60-90 minuti prima di scendere in campo.

Condimento Fisso:

Massimo 15g di Olio EVO totali al giorno (circa 1,5 cucchiaini) da dividere sui pasti principali.

Focus Budget: Carne bianca (pollo/tacchino) e maiale magro (lonza) sono priorità per contenere i costi, mantenendo l'alto profilo proteico.

PIANO SETTIMANALE (CARNIVORO-BUDGET)

GIORNO	PRANZO	CENA
Lunedì	• 60g Pasta o riso • 140g Fesa di tacchino ai ferri • Carote a julienne a sazietà	• 160g Petto di pollo alla piastra • Zucchine grigliate in abbondanza • 25g Gallette o pane
Martedì	• 60g Riso basmati • 140g Straccetti di manzo magro • Zucchine in padella (zero olio)	• 160g Lonza di maiale magra (economica) • Carote lesse • 140g Patate al forno/vapore
Mercoledì	• 60g Pasta al pomodoro fresco • 140g Macinato magro (pollo/tacchino) • Zucchine trifolate	• 160g Petto di pollo a cubetti • Carote crude a bastoncino • 25g Gallette
Giovedì	• 60g Couscous o riso • 140g Lonza di maiale a straccetti • Zucchine a cubetti	• 150g Hamburger magro o tagliata • Carote cotte a piacere • 140g Patate lesse
Venerdì	• 60g Pasta integrale • 130g Tacchino a dadini con spezie • Zucchine saltate	• 180g Salmone o Merluzzo (Pesce 1x/sett) • Mix carote e zucchine al forno • 25g Gallette
Sabato	• 60g Riso basmati • 130g Pollo ai ferri • Carote a sazietà	Override: Pasto Libero • Pizza a scelta (mozzarella inclusa) • Nessuna restrizione sulle verdure
Domenica	• 60g Pasta o riso • 100g Bresaola o fesa di tacchino • Zucchine grigliate	• 160g Lonza di maiale magra o pollo • Carote a piacere • 25g Gallette

PARAMETRI DI MONITORAGGIO

- **Forza come KPI:** Il peso scenderà in modo matematico. Se i carichi in panca, lat machine (65kg) o squat rimangono stabili, la massa magra è preservata al 100%.
- **Geometria del Torace:** Il taglio netto delle calorie svuoterà progressivamente i fianchi e il polo inferiore del petto, valorizzando l'ampiezza di dorsali e spalle. Mantieni sempre distensioni inclinate nel programma.
- **Gestione Volumi & Idratazione:** Carote, zucchine e acqua sono liberi. Usali per gestire la sazietà senza intaccare il bilancio energetico.