

Peso ideale 60 – 65 kg

apporto proteico pari a 75 g proteine/die ~ 1,25 g/kg di peso corporeo ideale/die

## PIANO ALIMENTARE FENOTIPO DONNA (1)

Scansiona il QR  
per vedere il piatto  
del mangiar sano



	Proteine fresche / Alimento Kalibra®	Cereali integrali e derivati / Amidacei	Oli sani	Frutta / Verdura	Supplementazione	Commenti
Colazione	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Salata:</b> Affettato magro 30 g / Uovo - intero 60 g (1 uovo) / Salmone affumicato 30 g</li> <li><b>Dolce:</b> Latte parz. scremato o Bevanda vegetale di soia 250 g / Yogurt greco bianco 0% 150 g / Kefir bianco da mangiare 150 g / Kefir bianco da bere 250 g / Formaggio fresco* 100 g</li> </ul>	Pane integrale 50 g (1 fetta e mezza) / Fiocchi d'avena o cereali integrali 30 g / Fette biscottate Integrali 40 g (4 fette)	Frutta secca e oleosa 10 g / Crema di frutta secca 10 g / Burro di arachidi 10 g / Avocado 30 g		Unicomplex Plus	<b>Extra:</b> 1 porzione di Confettura Extra di Albicocche Kalibra®
Spuntino				<b>150 g</b>		
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne bianca o rossa (macinato) 50 g</li> <li>Pesce bianco e azzurro 70 g / Crostacei, Molluschi o Mitili 100 g / Tonno al naturale in scatola 40 g</li> <li>Tofu o Tempeh 60 g</li> <li>Uovo - intero 60 g (1 uovo)</li> <li>Formaggi freschi magri 50 g / Formaggi stagionati 30 g</li> <li>Legumi secchi 50 g / Legumi freschi o in scatola 100 g</li> </ul>	Pasta / Riso o cereali in chicco ** 60 g	Olio E.V.O. 15 g (1 cucchiaio e mezzo)	<b>200 g</b>	DHA Vita	Iniziare il pasto dalle proteine (se possibile)  ***Consumare riso, legumi, patate cotte e raffreddate, pasta al dente e pane tostato e decongelato
Merenda	<b>1 Alimento Kalibra®</b>			<b>150 g</b>		Caffè / Tè in tazza
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne bianca o rossa 120 g</li> <li>Pesce bianco e azzurro 150 g / Crostacei, Molluschi o Mitili 180 – 200 g / Tonno al naturale in scatola 100 g</li> <li>Tofu o Tempeh 120 g</li> <li>Uovo - intero 120 g (2 uova)</li> <li>Formaggi freschi magri 120 g / Formaggi stagionati 60 g</li> <li>Affettato magro 70 g</li> <li>Legumi secchi 80 g / Legumi freschi o in scatola 150 g</li> </ul>	Pane integrale 50 g (1 fetta e mezza) / Patate 150 g / Riso o cereali in chicco** 50 g	Olio E.V.O. 15 g (1 cucchiaio e mezzo)	<b>200 g</b>		Iniziare il pasto dalle proteine (se possibile)  ***Consumare riso, legumi, patate cotte e raffreddate, pasta al dente e pane tostato e decongelato

In questa tabella ti indichiamo i gruppi alimentari da consumare durante la giornata. Si consiglia di scegliere un alimento per ogni gruppo, al fine di strutturare un piatto sano.

\* Ricotta o fiocchi di latte

\*\* Bulgur / Cous Cous / Quinoa / Grano Saraceno / Farro / Orzo

\*\*\* Amido Resistente

Peso ideale 70 - 75 kg

apporto proteico pari a 85 g proteine/die ~ 1,22 g/kg di peso corporeo ideale/die

## PIANO ALIMENTARE FENOTIPO DONNA (2)

Scansiona il QR  
per vedere il piatto  
del mangiar sano



	<b>Proteine fresche / Alimento Kalibra®</b>	<b>Cereali integrali e derivati / Amidacei</b>	<b>Oli sani</b>	<b>Frutta / Verdura</b>	<b>Supplementazione</b>	<b>Commenti</b>
<b>Colazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Salata:</b> Affettato magro 30 g / Uovo - intero 60 g (1 uovo) / Salmone affumicato 30 g</li> <li><b>Dolce:</b> Latte parz. scremato o Bevanda vegetale di soia 250 g / Yogurt greco bianco 0% 150 g / Kefir bianco da mangiare 150 g / Kefir bianco da bere 250 g / Formaggio fresco* 100 g</li> </ul>	Pane integrale 60 g (2 fette) / Fiocchi d'avena o cereali integrali 40 g / Fette biscottate Integrali 40 g (4 fette)	Frutta secca e oleosa 10 g / Crema di frutta secca 10 g / Burro di arachidi 10 g / Avocado 30 g		Unicomplex Plus	<b>Extra:</b> 1 porzione di Confettura Extra di Albicocche Kalibra®
<b>Spuntino</b>				<b>150 g</b>		
<b>Pranzo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne bianca o rossa (macinato) 50 g</li> <li>Pesce bianco e azzurro 70 g / Crostacei, Molluschi o Mitili 100 g / Tonno al naturale in scatola 40 g</li> <li>Tofu o Tempeh 60 g</li> <li>Uovo - intero 60 g (1 uovo)</li> <li>Formaggi freschi magri 50 g / Formaggi stagionati 30 g</li> <li>Legumi secchi 50 g / Legumi freschi o in scatola 100 g</li> </ul>	Pasta / Riso o cereali in chicco ** 70 g	Olio E.V.O. 15 g (1 cucchiaio e mezzo)	<b>200 g</b>	DHA Vita	Iniziare il pasto dalle proteine (se possibile)  ***Consumare riso, legumi, patate cotte e raffreddate, pasta al dente e pane tostato e decongelato
<b>Merenda</b>	<b>1 Alimento Kalibra® / Protein Max</b> riducendo le proteine a pranzo			<b>150 g</b>		Caffè / Tè in tazza
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne bianca o rossa 120 g</li> <li>Pesce bianco e azzurro 150 g / Crostacei, Molluschi o Mitili 180 – 200 g / Tonno al naturale in scatola 100 g</li> <li>Tofu o Tempeh 120 g</li> <li>Uovo - intero 120 g (2 uova)</li> <li>Formaggi freschi magri 120 g / Formaggi stagionati 60 g</li> <li>Affettato magro 70 g</li> <li>Legumi secchi 80 g / Legumi freschi o in scatola 150 g</li> </ul>	Pane integrale 60 g (2 fette) / Patate 200 g / Riso o cereali in chicco**60 g	Olio E.V.O. 15 g (1 cucchiaio e mezzo)	<b>200 g</b>		Iniziare il pasto dalle proteine (se possibile)  ***Consumare riso, legumi, patate cotte e raffreddate, pasta al dente e pane tostato e decongelato

In questa tabella ti indichiamo i gruppi alimentari da consumare durante la giornata. Si consiglia di scegliere un alimento per ogni gruppo, al fine di strutturare un piatto sano.

\* Ricotta o fiocchi di latte

\*\* Bulgur / Cous Cous / Quinoa / Grano Saraceno / Farro / Orzo

\*\*\* Amido Resistente

Peso ideale 80 - 85 kg

apporto proteico pari a 100 g proteine/die ~ 1,25 g/kg di peso corporeo ideale/die

## PIANO ALIMENTARE FENOTIPO UOMO (1)

Scansiona il QR  
per vedere il piatto  
del mangiar sano



	<b>Proteine fresche / Alimento Kalibra®</b>	<b>Cereali integrali e derivati / Amidacei</b>	<b>Oli sani</b>	<b>Frutta / Verdura</b>	<b>Supplementazione</b>	<b>Commenti</b>
<b>Colazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Salata:</b> Affettato magro 30 g / Uovo - intero 60 g (1 uovo) / Salmone affumicato 30 g</li> <li><b>Dolce:</b> Latte parz. scremato o Bevanda vegetale di soia 250 g / Yogurt greco bianco 0% 150 g / Kefir bianco da mangiare 150 g / Kefir bianco da bere 250 g / Formaggio fresco* 100 g</li> </ul>	Pane integrale 70 g (2 fette e mezza) / Fiocchi d'avena o cereali integrali 50 g / Fette biscottate integrali 50 g	Frutta secca e oleosa 10 g / Crema di frutta secca 10 g / Burro di arachidi 10 g / Avocado 30 g		Unicomplex Plus	<b>Extra:</b> 1 porzione di Confettura Extra di Albicocche Kalibra®
<b>Spuntino</b>			Frutta secca e oleosa 10 g	<b>150 g</b>		
<b>Pranzo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne bianca o rossa (macinato) 70 g</li> <li>Pesce bianco e azzurro 100 g / Crostacei, Molluschi o Mitili 100 - 130 g / Tonno al naturale in scatola 55 g</li> <li>Tofu o Tempeh 100 g</li> <li>Uovo - intero 120 g (2 uova)</li> <li>Formaggi freschi magri 70 g / Formaggi stagionati 40 g</li> <li>Legumi secchi 70 g / Legumi freschi o in scatola 150 g</li> </ul>	Pasta / Riso o cereali in chicco ** 80 g	Olio E.V.O. 15 g (1 cucchiaio e mezzo)	<b>200 g</b>	DHA Vita	Iniziare il pasto dalle proteine (se possibile)  ***Consumare riso, legumi, patate cotte e raffreddate, pasta al dente e pane tostato e decongelato
<b>Merenda</b>	<b>1 Alimento Kalibra® / Protein Max</b> riducendo le proteine a pranzo			<b>150 g</b>		Caffè / Tè in tazza
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne bianca o rossa 150 g</li> <li>Pesce bianco e azzurro 180 g / Crostacei, Molluschi o Mitili 200 - 250 g / Tonno al naturale in scatola 120 g</li> <li>Tofu o Tempeh 180 g</li> <li>Uovo - intero 180 g (3 uova)</li> <li>Formaggi freschi magri 120 g / Formaggi stagionati 60 g</li> <li>Affettato magro 100 g</li> <li>Legumi secchi 90 g / Legumi freschi o in scatola 180 g</li> </ul>	Pane integrale 70 g (2 fette e mezza) / Patate 220 g / Riso o cereali in chicco** 70 g	Olio E.V.O. 15 g (1 cucchiaio e mezzo)	<b>200 g</b>		Iniziare il pasto dalle proteine (se possibile)  ***Consumare riso, legumi, patate cotte e raffreddate, pasta al dente e pane tostato e decongelato

In questa tabella ti indichiamo i gruppi alimentari da consumare durante la giornata. Si consiglia di scegliere un alimento per ogni gruppo, al fine di strutturare un piatto sano.

\* Ricotta o fiocchi di latte

\*\* Bulgur / Cous Cous / Quinoa / Grano Saraceno / Farro / Orzo

\*\*\* Amido Resistente

Peso ideale 90 - 95 kg

apporto proteico pari a 110 g proteine/die ~ 1,22 g/kg di peso corporeo ideale/die

## PIANO ALIMENTARE FENOTIPO UOMO (2)

Scansiona il QR  
per vedere il piatto  
del mangiar sano



	<b>Proteine fresche / Alimento Kalibra®</b>	<b>Cereali integrali e derivati / Amidacei</b>	<b>Oli sani</b>	<b>Frutta / Verdura</b>	<b>Supplementazione</b>	<b>Commenti</b>
<b>Colazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Salata:</b> Affettato magro 30 g / Uovo - intero 60 g (1 uovo) / Salmone affumicato 30 g</li> <li><b>Dolce:</b> Latte parz. scremato o Bevanda vegetale di soia 250 g / Yogurt greco bianco 0% 150 g / Kefir bianco da mangiare 150 g / Kefir bianco da bere 250 g / Formaggio fresco* 100 g</li> </ul>	Pane integrale 70 g (2 fette e mezza) / Fiocchi d'avena o cereali integrali 50 g / Fette biscottate integrali 50 g	Frutta secca e oleosa 15 g / Crema di frutta secca 15 g / Burro di arachidi 15 g / Avocado 40 g		Unicomplex Plus	<b>Extra:</b> 1 porzione di Confettura Extra di Albicocche Kalibra®
<b>Spuntino</b>		Cracker integrali 30 g (1 pacchetto) / Pane integrale 50 g / Fette biscottate integrali 30 g / Biscotti senza zuccheri aggiunti 30 g		<b>150 g</b>		
<b>Pranzo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne bianca o rossa (macinato) 70 g</li> <li>Pesce bianco e azzurro 100 g / Crostacei, Molluschi o Mitili 100 - 130 g / Tonno al naturale in scatola 55 g</li> <li>Tofu o Tempeh 100 g</li> <li>Uovo - intero 120 g (2 uova)</li> <li>Formaggi freschi magri 70 g / Formaggi stagionati 40 g</li> <li>Legumi secchi 70 g / Legumi freschi o in scatola 150 g</li> </ul>	Pasta / Riso o cereali in chicco ** 90 g	Olio E.V.O. 15 g (1 cucchiaio e mezzo)	<b>200 g</b>	DHA Vita	Iniziare il pasto dalle proteine (se possibile)  ***Consumare riso, legumi, patate cotte e raffreddate, pasta al dente e pane tostato e decongelato
<b>Merenda</b>	<b>Protein Max</b>			<b>150 g</b>		Caffè / Tè in tazza
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne bianca o rossa 150 g</li> <li>Pesce bianco e azzurro 180 g / Crostacei, Molluschi o Mitili 200 - 250 g / Tonno al naturale in scatola 120 g</li> <li>Tofu o Tempeh 180 g</li> <li>Uovo - intero 180 g (3 uova)</li> <li>Formaggi freschi magri 120 g / Formaggi stagionati 60 g</li> <li>Affettato magro 100 g</li> <li>Legumi secchi 90 g / Legumi freschi o in scatola 180 g</li> </ul>	Pane integrale 70 g (2 fette e mezza) / Patate 220 g / Riso o cereali in chicco** 70 g	Olio E.V.O. 15 g (1 cucchiaio e mezzo)	<b>200 g</b>		Iniziare il pasto dalle proteine (se possibile)  ***Consumare riso, legumi, patate cotte e raffreddate, pasta al dente e pane tostato e decongelato

In questa tabella ti indichiamo i gruppi alimentari da consumare durante la giornata. Si consiglia di scegliere un alimento per ogni gruppo, al fine di strutturare un piatto sano.

\* Ricotta o fiocchi di latte

\*\* Bulgur / Cous Cous / Quinoa / Grano Saraceno / Farro / Orzo

\*\*\* Amido Resistente