



DIETA - UN PIANO ALIMENTARE PER QUALSIASI OBIETTIVO

Un piano alimentare per elaborare la propria dieta

L'obiettivo:



Troppe calorie consumate per riuscire a dimagrire? Poche proteine consumate per avere un senso di sazietà durante il deficit calorico? La dieta che compilerai te lo farà capire. Potrai così tenere sotto controllo il tuo obiettivo passo dopo passo e apportare le modifiche necessarie a raggiungerlo. Il nostro modello consente infatti di monitorare facilmente, per ogni pasto, non solo le calorie totali, ma anche la distribuzione di proteine, carboidrati e grassi. Sarà facile registrare con precisione ogni singolo pasto della giornata. Oltre all'allenamento, l'alimentazione è LA chiave fondamentale per raggiungere la forma fisica ideale e mantenere a lungo i risultati ottenuti con l'allenamento. Per questo è molto utile avere sempre sotto controllo la propria alimentazione. Solo una dieta ti consentirà di pianificare efficacemente l'alimentazione, calibrandola perfettamente in funzione degli obiettivi che intendi raggiungere a livello fisico. Annotare con precisione i pasti ti permetterà di accorgerti immediatamente di eventuali carenze nella tua alimentazione che potrebbero impedirti di raggiungere i risultati desiderati. Potrai quindi apportare subito eventuali modifiche.

Funziona così:

Annota i pasti e le bevande assunti durante la giornata nell'apposita colonna all'interno della tabella. È importante pesare e annotare con precisione i pasti, compreso il numero totale di calorie, nonché la distribuzione di macronutrienti tra proteine, carboidrati e grassi. A tal scopo potrai usare dei database di alimentazione o pratiche app. Dopo aver registrato correttamente tutti gli alimenti, alla fine della giornata avrai la possibilità di verificare se hai mantenuto l'obiettivo giornaliero di calorie e nutrienti. Ti auguriamo di poter seguire la tua dieta con successo e restiamo naturalmente a tua disposizione per eventuali domande.

service@foodspring.it

Ecco l'esempio di un pranzo:

Pasto	Alimenti e bevande	Kcal e macronutrienti
Pranzo	 200 grammi di riso bollito	474 kcal
	200 grammi di petto di pollo, saltato in padella	57,2 g Proteine
	100 grammi di broccoli	2,29 g Grassi
	10 grammi di ketchup	53,2 g Carboidrati
 15 : 30		

Il tuo obiettivo

Dimagrimento

Definizione dei
muscoliSviluppo
muscolareMantenimento
del pesoSviluppo
della massa
muscolare

Fabbisogno calorico giornaliero per il tuo obiettivo:

kcal

Distribuzione dei nutrienti giornaliera per il tuo obiettivo:

Proteine

Grassi

Carboidrati

Sessioni di allenamento a settimana:













Data:




Età:

Peso:













Altezza (cm):




Ottimizza i nutrienti assunti e raggiungi più velocemente i tuoi obiettivi con l'alimentazione sportiva di foodspring.

Pasto	Alimenti e bevande	Kcal e macronutrienti
Colazione  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Snack  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Pranzo  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Merenda  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Cena  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Snack  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati













Tipo di sport	Durata	Consumo durante lo sport (alimento/bevanda)	Kcal e macronutrienti
		 _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati




	Kcal	Proteine	Grassi	Carboidrati
Obiettivo giornaliero	g	g	g	g
Raggiunto oggi	g	g	g	g

Pasto	Alimenti e bevande	Kcal e macronutrienti
Colazione  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Pranzo  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Merenda  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Cena  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati













Tipo di sport	Durata	Consumo durante lo sport (alimento/bevanda)	Kcal e macronutrienti
		 _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati




	Kcal	Proteine	Grassi	Carboidrati
Obiettivo giornaliero	g	g	g	g
Raggiunto oggi	g	g	g	g

Pasto	Alimenti e bevande	Kcal e macronutrienti
Colazione  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Pranzo  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Merenda  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Cena  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati













Tipo di sport	Durata	Consumo durante lo sport (alimento/bevanda)	Kcal e macronutrienti
		 _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati




	Kcal	Proteine	Grassi	Carboidrati
Obiettivo giornaliero	g	g	g	g
Raggiunto oggi	g	g	g	g

Pasto	Alimenti e bevande	Kcal e macronutrienti
Colazione  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Snack  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Pranzo  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Merenda  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Cena  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Snack  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati













Tipo di sport	Durata	Consumo durante lo sport (alimento/bevanda)	Kcal e macronutrienti
		 _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati




	Kcal	Proteine	Grassi	Carboidrati
Obiettivo giornaliero	g	g	g	g
Raggiunto oggi	g	g	g	g

Pasto	Alimenti e bevande	Kcal e macronutrienti
Colazione  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Pranzo  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Merenda  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Cena  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati













Tipo di sport	Durata	Consumo durante lo sport (alimento/bevanda)	Kcal e macronutrienti
		 _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati




	Kcal	Proteine	Grassi	Carboidrati
Obiettivo giornaliero	g	g	g	g
Raggiunto oggi	g	g	g	g

Pasto	Alimenti e bevande	Kcal e macronutrienti
Colazione  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Snack  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Pranzo  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Merenda  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Cena  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Snack  ____ : ____	 _____ _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati

Tipo di sport	Durata	Consumo durante lo sport (alimento/bevanda)	Kcal e macronutrienti
		 _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati

	Kcal	Proteine	Grassi	Carboidrati
Obiettivo giornaliero	g	g	g	g
Raggiunto oggi	g	g	g	g

Pasto	Alimenti e bevande	Kcal e macronutrienti
Colazione  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Pranzo  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Merenda  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Cena  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati

Tipo di sport	Durata	Consumo durante lo sport (alimento/bevanda)	Kcal e macronutrienti
		 _____	_____ kcal _____ g Proteine _____ g Grassi _____ g Carboidrati

	Kcal	Proteine	Grassi	Carboidrati
Obiettivo giornaliero	g	g	g	g
Raggiunto oggi	g	g	g	g