

*Dott.ssa Flavia Cascio*



**DIETISTA**

**Dott.ssa Flavia Cascio, DIETISTA**  
**Specializzata in Scienze della Nutrizione Umana**

Via Montepellegrino n.72 - Palermo (PA)

Cod. Fiscale CSCFLV91A46G273V

P. Iva 06270590828

Tel. 328 4346037 E-mail [flaviacascio@libero.it](mailto:flaviacascio@libero.it)

Dieta per aumentare la massa muscolare

Personalizzato per : **Ciaccio Giorgio**

# Dieta per aumentare la massa muscolare

Personalizzato per.: **Ciaccio Giorgio**

**Composizione bromatologica media giornaliera:** Calorie: 2.224,18. Carboidrati: 44,73% (256,33 g). Lipidi: 30,24% (77,02 g). Proteine: 25,03% (143,46 g, pari a 1,94 g/kg peso desiderabile).

## Lunedì

### Colazione

Alimento		Oppure	
Latte di soia	200 g	Yogurt greco - 0% grassi	200 g
		Skyr bianco 0% grassi - Danone	200 g
Fiocchi d'avena	30 g		
Fette biscottate integrali	40 g		
Marmellata di frutta (a ridotto contenuto di zuccheri)	20 g		

### Spuntino del mattino

Alimento		Oppure	
Fiocchi di latte magro	200 g		
Pane di segale	40 g		
Mele	120 g		

### Pranzo

Alimento		Oppure	
Verdure/Ortaggi di stagione	150 g		
Fagioli secchi <i>Al peso secco dei fagioli corrisponde il triplo del peso dei fagioli lessi, in scatola, surgelati o freschi.</i>	70 g		
Pane di segale	80 g		
Olio extravergine d'oliva	15 g		

### Spuntino del pomeriggio

Alimento		Oppure	
Pane di segale	40 g		
Tonno al naturale	100 g		
Pere	120 g		

### Cena

Alimento		Oppure	
Finocchi	300 g		
Pesce spada	200 g		
Pane di segale	80 g		
Olio extravergine d'oliva	15 g		

### Altro spuntino

Alimento		Oppure	
----------	--	--------	--

## Lunedì

### Altro spuntino

Alimento		Oppure
Mele	120 g	
Noci secche	20 g	

## Martedì

### Colazione

Alimento		Oppure	
Latte di soia	200 g	Yogurt greco - 0% grassi	200 g
		Skyr bianco 0% grassi - Danone	200 g
Fiocchi d'avena	30 g		
Fette biscottate integrali	40 g		
Marmellata di frutta (a ridotto contenuto di zuccheri)	20 g		

### Spuntino del mattino

Alimento		Oppure	
Yogurt greco - 0% grassi	200 g		
Pane di segale	40 g		
Arance	120 g		

### Pranzo

Alimento		Oppure	
Lattuga	150 g	Verdure/Ortaggi di stagione	150 g
Pasta integrale	80 g		
Salsa di pomodoro	100 g		
Parmigiano	10 g		
Olio extravergine d'oliva	15 g		

### Spuntino del pomeriggio

Alimento		Oppure	
Pane di segale	40 g		
Sgombro filetti al naturale - Rio Mare	125 g		
Kiwi	120 g		

### Cena

Alimento		Oppure	
Fagiolini	300 g		
Uova di gallina cotte alla coque o sode	120 g		
Patate	100 g		
Pane di segale	80 g		
Olio extravergine d'oliva	15 g		

### Altro spuntino

Alimento		Oppure	
Loti o kaki	120 g		
Mandorle dolci	20 g		

## Mercoledì

### Colazione

Alimento		Oppure	
Latte di soia	200 g	Yogurt greco - 0% grassi	200 g
		Skyr bianco 0% grassi - Danone	200 g
Fiocchi d'avena	30 g		
Fette biscottate integrali	40 g		
Marmellata di frutta (a ridotto contenuto di zuccheri)	20 g		

### Spuntino del mattino

Alimento		Oppure	
Philadelphia light - Kraft	100 g		
Pane di segale	40 g		
Mele	120 g		

### Pranzo

Alimento		Oppure	
Radicchio rosso	150 g		
Lenticchie secche <i>Al peso secco delle lenticchie corrisponde il triplo del peso delle lenticchie lesse, in scatola, surgelate o fresche.</i>	70 g		
Pane di segale	80 g		
Olio extravergine d'oliva	15 g		

### Spuntino del pomeriggio

Alimento		Oppure	
Pane di segale	40 g		
Tonno al naturale	100 g		
Pere	120 g		

### Cena

Alimento		Oppure	
Zucchine	300 g		
Pesce azzurro (media)	200 g		
Pane di segale	80 g		
Olio extravergine d'oliva	15 g		

### Altro spuntino

Alimento		Oppure	
Pere	120 g		
Nocciole	20 g		

## Giovedì

### Colazione

Alimento		Oppure	
Latte di soia	200 g	Yogurt greco - 0% grassi	200 g
		Skyr bianco 0% grassi - Danone	200 g
Fiocchi d'avena	30 g		
Fette biscottate integrali	40 g		
Marmellata di frutta (a ridotto contenuto di zuccheri)	20 g		

### Spuntino del mattino

Alimento		Oppure	
Yogurt greco - 0% grassi	200 g		
Pane di segale	40 g		
Arance	120 g		

### Pranzo

Alimento		Oppure	
Verdure/Ortaggi di stagione	100 g		
Riso integrale	80 g		
Zucca	100 g		
Parmigiano	10 g		
Olio extravergine d'oliva	15 g		

### Spuntino del pomeriggio

Alimento		Oppure	
Pane di segale	40 g		
Bresaola	100 g	Fesa di tacchino affettato - Parmacotto	140 g
		Prosciutto crudo di Parma (senza grasso)	100 g
		Prosciutto cotto (senza grasso)	100 g
Kiwi	120 g		

### Cena

Alimento		Oppure	
Zucchine	300 g		
Ricotta di vacca	125 g		
Pane di segale	80 g		
Olio extravergine d'oliva	15 g		

### Altro spuntino

Alimento		Oppure	
Loti o kaki	120 g		
Mandorle dolci	20 g		

## Venerdì

### Colazione

Alimento		Oppure	
Latte di soia	200 g	Yogurt greco - 0% grassi	200 g
		Skyr bianco 0% grassi - Danone	200 g
Fiocchi d'avena	30 g		
Fette biscottate integrali	40 g		
Marmellata di frutta (a ridotto contenuto di zuccheri)	20 g		

### Spuntino del mattino

Alimento		Oppure	
Fiocchi di latte magro	200 g		
Pane di segale	40 g		
Mele	120 g		

### Pranzo

Alimento		Oppure	
Radicchio rosso	150 g		
Ceci secchi <i>Al peso secco dei ceci corrisponde il triplo del peso dei ceci lessi, in scatola, surgelati o freschi.</i>	70 g		
Pane di segale	80 g		
Olio extravergine d'oliva	15 g		

### Spuntino del pomeriggio

Alimento		Oppure	
Pane di segale	40 g		
Tonno al naturale	100 g		
Pere	120 g		

### Cena

Alimento		Oppure	
Melanzane	300 g		
Spigola	200 g		
Pane di segale	80 g		
Olio extravergine d'oliva	15 g		

### Altro spuntino

Alimento		Oppure	
Mele	120 g		
Nocciole	20 g		

## Sabato

### Colazione

Alimento		Oppure
Pancake iperproteico	370 g	
Burro d'arachidi 100% - Prozis	20 g	

### Spuntino del mattino

Alimento		Oppure
Yogurt greco - 0% grassi	200 g	
Pane di segale	40 g	
Arance	120 g	

### Pranzo

Alimento		Oppure
Spinaci	150 g	Verdure/Ortaggi di stagione 150 g
Lenticchie secche <i>Al peso secco delle lenticchie corrisponde il triplo del peso delle lenticchie lesse, in scatola, surgelate o fresche.</i>	70 g	
Pane di segale	80 g	
Olio extravergine d'oliva	15 g	

### Spuntino del pomeriggio

Alimento		Oppure
Pane di segale	40 g	
Salmone al naturale filetti - Rio Mare	150 g	
Kiwi	120 g	

### Cena

Alimento		Oppure
Lattuga	200 g	
Pollo - petto	200 g	
Pane di segale	80 g	
Olio extravergine d'oliva	15 g	

### Altro spuntino

Alimento		Oppure
Loti o kaki	120 g	



## Domenica

### Colazione

Alimento		Oppure
Pancake iperproteico	370 g	
Burro d'arachidi 100% - Prozis	20 g	

### Spuntino del mattino

Alimento		Oppure
Fiocchi di latte magro	200 g	
Pane di segale	40 g	
Mele	120 g	

### Pranzo

Alimento		Oppure
Lattuga	150 g	Verdure/Ortaggi di stagione 150 g
Pasta integrale	80 g	
Ragù di carne	40 g	
Parmigiano	10 g	
Olio extravergine d'oliva	15 g	

### Spuntino del pomeriggio

Alimento		Oppure
Pane di segale	40 g	
Tonno al naturale	100 g	
Pere	120 g	

### Cena

Alimento		Oppure
Melanzane	300 g	Verdure/Ortaggi di stagione 150 g
Vitello - carne magra	200 g	
Pane di segale	80 g	
Olio extravergine d'oliva	15 g	

### Altro spuntino

Alimento		Oppure
Mele	120 g	

## Ricettario

### Pancake iperproteico (per circa 420,00 gr.)

#### Ingredienti

Uovo di gallina, albume  
Farina d'avena  
Skyr bianco 0% grassi - Danone

250 gr  
70 gr  
100 gr

#### Esecuzione

Montare gli albumi a neve con la frusta, aggiungere un pizzico di bicarbonato e qualche goccia di limone, poi aggiungere a poco a poco la farina d'avena e lo skyr/yogurt greco 0,1% grassi e mettere in padella.