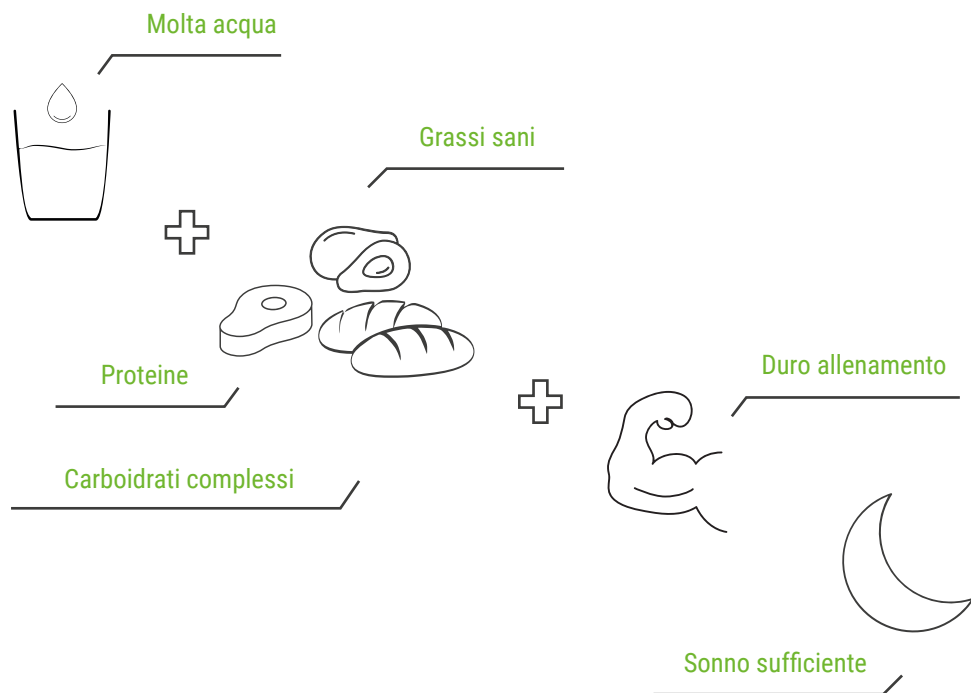


# LA „LISTA DELLA SPESA“ PER LO SVILUPPO MUSCOLARE

---

Gli alimenti ottimali per sviluppare la massa muscolare

Scegliendo in modo corretto gli alimenti, potrai assumere con l'alimentazione tutti i macro e micronutrienti più importanti per lo sviluppo muscolare. Vogliamo fornirti una lista dettagliata che ti consentirà di scegliere gli alimenti giusti per aumentare in modo mirato la massa muscolare. Nella lista sono presenti alimenti che contengono proteine, carboidrati e grassi. Ti daremo inoltre qualche consiglio utile per l'assunzione di frutta e verdura. La nostra „lista della spesa“ per lo sviluppo muscolare prevede infine anche qualche indicazione riguardo alle bevande da assumere.



## Proteine

I tuoi muscoli hanno bisogno di proteine, sotto forma di aminoacidi, per riparare le fibre muscolari e formarne di nuove. Ecco perché raccomandiamo di assumere un mix equilibrato di proteine sia vegetali che animali. Le proteine devono inoltre essere ad alto valore biologico e molto povere di grassi.



### Carne rossa (ricca di aminoacidi e creatina)

- Carne di bisonte
- Carne di cavallo
- Filetto di manzo
- Filetto di maiale/ cotoletta di maiale
- Costoletta di agnello
- Carne di coniglio
- Filetto di vitello
- Fegato di vitello
- Carne di cervo
- Filetto di agnello
- Prosciutto cotto
- Carne macinata



### Frutti di mare

- Aragosta
- Granchio
- Astice
- Seppie
- Gamberetti
- Cozze
- Ostriche
- Capesante



## Pesce (ricco di aminoacidi essenziali, omega-3 e omega-6)

- Tonno
- Pesce spada
- Sogliola
- Salmone
- Orata
- Trota
- Rombo
- Lucioperca
- Merluzzo
- Sgombro
- Aringa
- Platessa



## Fonti proteiche per vegetariani e vegani

- Fagioli di soia
- Arachidi
- Pinoli
- Lenticchie
- Fiocchi d'avena
- Quinoa
- Farro
- Noci
- Amaranto
- Tofu
- Miglio
- Grano
- Noci pecan
- Piselli
- Pasta integrale
- Fagioli bianchi
- Patate



## Uova e latticini

- Uova
- Latte (latte vaccino, latte di mandorla, latte di soia, latte di capra)
- Yogurt
- Yogurt greco
- Quark magro
- Parmigiano
- Formaggio Harzer
- Formaggio di montagna
- Formaggio caprino
- Emmental
- Mozzarella
- Fiocchi di latte
- Gouda

## Grassi - Per l'equilibrio ormonale

I grassi sani sono spesso trascurati nella nostra alimentazione. Il falso mito secondo cui i grassi fanno ingrassare è ormai superato da tempo. Il giusto apporto di acidi grassi, soprattutto polinsaturi, è molto importante per un buon funzionamento dell'organismo. Esistono grassi buoni sia vegetali che animali.



## Pollame (carne magra)

- Petto di tacchino
- Petto di pollo
- Petto d'anatra
- Carne d'oca
- Carne macinata



## Acidi grassi monoinsaturi

- Olio di arachidi
- Olio d'oliva
- Olio di colza
- Olio di senape
- Nocciole
- Mandorle
- Arachidi
- Noci
- Burro di mandorle naturale
- Burro di arachidi naturale



## Acidi grassi polinsaturi

- Olio di noci
- Olio di cocco
- Olio di semi di girasole
- Olio di cartamo
- Olio di germe di grano
- Olio di lino
- Semi di lino
- Semi di canapa
- Semi di Chia
- Avocado
- Pesce grasso (sgombro, salmone, aringa, halibut, ecc.)

## Il tuo fabbisogno di micronutrienti

Oltre agli importanti macronutrienti come proteine, carboidrati e grassi, il tuo corpo ha bisogno anche di preziosi micronutrienti: vitamine, minerali, oligoelementi e antiossidanti permettono infatti il corretto svolgimento dei processi di sviluppo muscolare all'interno dell'organismo. Un apporto adeguato di queste sostanze garantisce il trasporto ottimale di nutrienti, rinforza il sistema immunitario e favorisce le facoltà mentali.

## Carboidrati - Il carburante per l'allenamento

I carboidrati preferibili sono quelli complessi, possibilmente a basso indice glicemico. Gli alimenti che li contengono hanno infatti il vantaggio di non far innalzare eccessivamente il tasso glicemico del sangue. Ricchi di fibre, producono inoltre un senso di sazietà duraturo e presentano molti micronutrienti (vitamine, minerali, oligoelementi).



## Verdura

- Verdura arancione (ad es. patate dolci, zucca, carote)
- Verdura verde scuro (ad es. broccoli, lattuga, cavolo riccio, spinaci)
- Fagioli, piselli (ad es. fagioli kidney, fagioli neri, piselli spezzati)
- Verdura contenente amido (mais, patate, piselli verdi)
- Altri tipi di verdura (asparagi, rape, cavolfiore, melanzane, cipolle, pomodori, sedano, cavolo, cetriolo, ...)



## Carboidrati complessi

- Fiocchi d'avena
- Pasta integrale
- Patate
- Patate dolci
- Riso (riso integrale, riso bruno, riso basmati)
- Pane integrale
- Fagioli, lenticchie e piselli
- Quinoa



## Frutta

- Frutta secca (uvetta, datteri)
- Uva
- Mela
- Banana
- Mango
- Ananas
- Papaya
- Prugne
- Albicocche
- Fichi
- Kiwi
- Bacche
- Melone



## Lo shake proteico perfetto

Quando ti abbiamo illustrato l'alimentazione corretta da assumere per lo sviluppo muscolare, abbiamo spiegato il ruolo fondamentale che svolgono proteine, carboidrati e grassi. Naturalmente, con appositi integratori alimentari, è possibile ottimizzare ulteriormente i processi dello sviluppo muscolare.

### Post-workout-shake per principianti

(meno di 1 anno di esperienza d'allenamento)

- 30 g di Proteine Whey
- 1 g di carboidrati rapidamente disponibili per kg di peso corporeo (ad es. succhi di frutta puri (ribes, succo di mela), maltodestrina, gallette di riso)

### Post-Workout-Shake per avanzati

(più di 1 anno di esperienza d'allenamento)

- 30 g di Proteine Whey + 1 g di carboidrati rapidamente disponibili per kg di peso corporeo (vedi sopra)
- 5 g di L-glutamina (per favorire la rigenerazione in caso di allenamento frequente)
- 5 g di BCAA (per la protezione muscolare e contrastare il catabolismo, anche in caso di sforzo prolungato)
- 5 g di creatina monoidrato (per più energia quando si sviluppa la massima forza e per aumentare la massa muscolare)



## Trasporto ottimale di nutrienti grazie a un bilancio dei liquidi equilibrato

Un bilancio dei liquidi equilibrato è estremamente importante per far funzionare bene l'organismo! La muscolatura è composta per circa il 70% di acqua, per questo le cellule muscolari devono essere sempre ben idratate per crescere in modo ottimale. Riguardo all'apporto di liquidi, dovresti fare attenzione a evitare l'assunzione di limonate molto zuccherate e di alcol in grandi quantità. Le bevande consigliate sono:

### Acqua

- Succo di frutta diluito con acqua nel rapporto 2:1 o 3:1 (acqua/succo di frutta)
- Smoothie verdi, smoothie di frutta, ecc.
- Tè verde
- Caffè



## PROTEÍNA WHEY

- ✓ Proteine del siero di latte Premium di mucche allevate al pascolo nutrite con erba
- ✓ Privo di ormoni e antibiotici
- ✓ Prodotto in Germania

[MAGGIORI INFORMAZIONI](#)