

MENU SPARTANO



FISICO DA
SPARTANO

Filippo Pagani

MENU SPARTANO

COLAZIONE

UOVA
STRAPAZZATE

FRUTTI
DI BOSCO

SUPPLEMENTO:
OLIO DI
FEGATO DI
MERLUZZO

SPUNTINO

1 MISURINO
DI SPARTAN
PRO

1
BANANA

MANDORLE

PRANZO

HAMBURGER
DI MACINATO
SCELTO

PATATE
LESSATE E
BROCCOLI
AL VAPORE

SUPPLEMENTO:
OLIO DI
FEGATO DI
MERLUZZO

POST
WORKOUT

FRUTTA

ACQUA

CENA

SALMONE
SELVAGGIO

VERDURE
MISTE
ALLA
GRIGLIA

OLIO
EXTRAVERGINE
DI OLIVA



FISICO DA
SPARTANO

1 misurino di Spartan
Strength Plus pre-workout
(Spartan Strength PLUS)

*Non sono presenti le
quantità per due ragioni:
1) non esistono quantità
uguali per tutti
2) quello sopra è solo un
esempio indicativo

MENU SPARTANO

Se vuoi aumentare la massa
muscolare, accedi a
Massa da Spartano

Se vuoi lavorare sulla
definizione, guarda la
presentazione di
Definizione da Spartano

Filippo Pagani