



*Maurizio Falasconi*

*Ricomposizione Corporea*

**DIETA VEGANA PER BODYBUILDER:  
GUIDA PRATICA COMPLETA +  
BONUS FINALE CON DUE ESEMPI PRATICI**



## ***COS'È LA DIETA VEGANA?***

Come già descritto in questo articolo dove spiego [tutto quello che c'è da sapere in una dieta vegana](https://www.mauriziofalconi.it/dieta-vegana-quello-che-devi-sapere/) (<https://www.mauriziofalconi.it/dieta-vegana-quello-che-devi-sapere/>), si definisce **vegana** la dieta basata esclusivamente su cibi di origine vegetale (1). Tale opzione esclude, quindi, qualsiasi cibo di origine animale (carne, pesce, latte, latticini, uova, miele) e si basa sulle seguenti **categorie alimentari**:

- ✓ Cereali
- ✓ Legumi
- ✓ Frutta (fresca e disidratata)
- ✓ Verdura (fresca e surgelata)
- ✓ Frutta oleosa, semi oleosi e i loro oli
- ✓ Prodotti "confezionati" di origine vegetale (bevande vegetali, derivati del glutine, della soia, formaggi vegetali, affettati vegetali, ecc.).

## ***SCIENZA E DIETA VEGANA PER SPORTIVI***

Analizzando la letteratura scientifica scopriamo che **la dieta vegana**, correttamente pianificata, **è assolutamente adatta per tutte le fasi del ciclo vitale dell'essere umano e per gli atleti** (2), siano essi di sport di forza, di potenza e di endurance (1, 4).

Inoltre, numerosi studi di massimo rango presenti in letteratura scientifica affermano chiaramente che la dieta vegana, quando è stata confrontata con una dieta onnivora, non ha migliorato, ma neanche peggiorato, la performance sportiva (1, 3, 4, 5).

## ***DIETA VEGANA E BODY-BUILDING***

Per molte persone, la dieta vegana e il bodybuilding sembrano essere due scelte in netta antitesi l'una con l'altra. Infatti, **esiste la radicata convinzione che con i soli alimenti di origine vegetale sia impossibile incrementare la propria massa muscolare**.

Ricordiamo che far crescere i propri muscoli (cercando di ridurre il più possibile la percentuale di tessuto adiposo) è l'obiettivo del bodybuilding, raggiungibile grazie all'allenamento con i pesi e a una dieta adeguata.

Ed è credenza comune che tale dieta debba essere basata soprattutto su una notevole assunzione di **proteine animali**, poiché senza di esse la crescita muscolare risulterebbe impossibile.

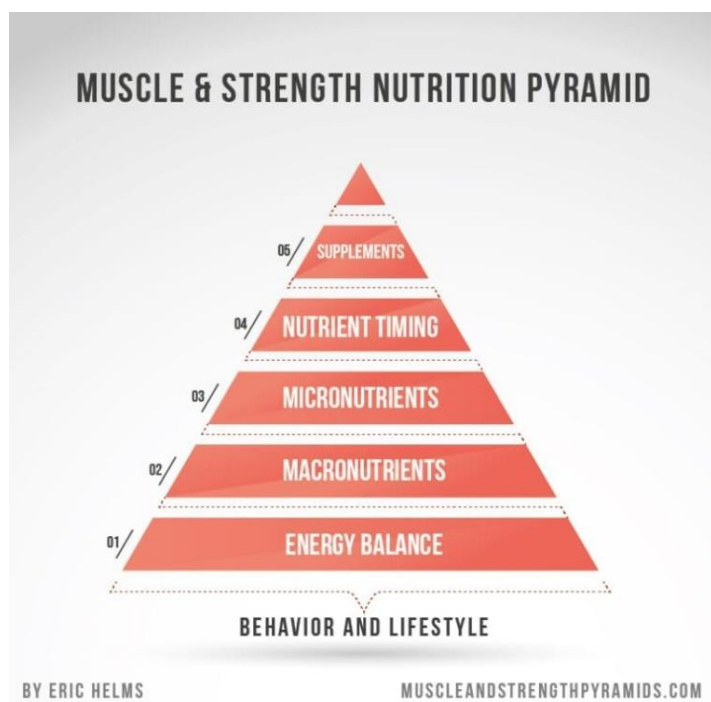
Ma, come abbiamo avuto modo di constatare, **la scienza ufficiale riconosce la dieta vegetale come scelta alimentare idonea anche negli sport di forza** e potenza e il bodybuilding rientra sicuramente tra questi.



*Due esempi: il campione del mondo pro WNBIF 2019 Massimo Brunaccioni e la campionessa del mondo pro WNBIF 2018 Eleonora Ambroggi, e moglie di Brunaccioni, entrambi vegani.*

## COME FAR CRESCERE I MUSCOLI

Al netto del corretto allenamento, che è il medesimo a prescindere dal tipo di dieta (onnivora o vegana), ciò che favorisce la crescita muscolare è chiaramente indicato nella **piramide nutrizionale della crescita muscolare** di Eric Helms:



Come possiamo vedere, i fattori più rilevanti, in ordine di importanza, sono:

1. Bilancio energetico
2. Ripartizione dei macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi)
3. Ripartizione dei micronutrienti (vitamine, minerali)
4. Timing dei nutrienti
5. Integratori alimentari

## CALCOLO DEL BILANCIO ENERGETICO

Il bilancio energetico è dato dalla differenza tra le calorie che ingerisci, attraverso il cibo e le bevande, e quelle che consumi, mediante le varie attività che svolgi nel corso della giornata (lavoro, allenamento, movimento in genere).

**Se le “entrate” sono maggiori delle “uscite” la dieta viene definita ipercalorica; viceversa, quando le uscite superano le entrate, la dieta è ipocalorica.**

**Nel caso le entrate fossero uguali alle uscite, la dieta si definisce normocalorica o isocalorica.**

Normalmente, per stimolare il trofismo muscolare dobbiamo adottare una dieta ipercalorica. In condizioni particolari, è altresì possibile in normocalorica o, addirittura, in ipocalorica: in questi casi si parla di **ricomposizione corporea** (<https://www.mauriziofaldasconi.it/ricomposizione-corporea-guida-pratica-completa/>).

Per ciò che riguarda questo articolo, possiamo tranquillamente affermare che una dieta vegana consente qualsiasi delle tre opzioni energetiche, iper, normo o ipocalorica.

Qualche difficoltà si può manifestare per le diete fortemente ipercaloriche, a causa del facile raggiungimento del senso di sazietà, grazie al grande quantitativo di fibra alimentare che caratterizza i cibi di origine vegetale.

Per calcolare il tuo fabbisogno calorico è sufficiente conoscere l'età, l'altezza, il peso e il sesso. Puoi utilizzare il mio **calcolatore del fabbisogno calorico** (<https://www.mauriziofaldasconi.it/services/fabbisogno-calorico/>).

## RIPARTIZIONE DEI MACRONUTRIENTI

Mentre non esistono problemi particolari, con la dieta vegana, per raggiungere un corretto apporto di carboidrati e grassi (tranne per gli acidi grassi omega-3, ma ne parlerò più avanti), relativamente alla **quota proteica** esistono delle criticità. Vediamole.

Innanzitutto, per chi fa sport e in particolare per chi si allena con i sovraccarichi, il range di assunzione proteica giornaliera va da 1,4 a 2,0 grammi per chilo di peso corporeo (1, 4, 7, 8), con possibilità di arrivare, per brevi fasi di ipocalorica, anche a oltre 3,0 grammi per chilo di peso corporeo (7).

Inoltre, la massiccia presenza di **antinutrienti** e di **fibra alimentare** nei cibi vegetali riduce la biodisponibilità delle proteine (e non solo) e obbliga gli atleti vegani ad aumentare il loro introito proteico di un 10-20% (1, 4).



La prima criticità è proprio questa: il professionista della nutrizione dovrà predisporre un piano alimentare in grado di apportare la corretta quota proteica e, al tempo stesso, di rispettare la quota calorica complessiva, quella glucidica, quella lipidica e quella relativa alla fibra alimentare.

Molto spesso, per rispettare le suddette esigenze, risulta molto più facile inserire degli **integratori alimentari**: proteine in polvere e/o aminoacidi essenziali risultano estremamente pratici ed efficaci.

Per quanto concerne, invece, la **quota lipidica**, la criticità riguarda la corretta assunzione di **acidi grassi omega-3** (1, 2, 4, 6).

Nel mondo vegetale è presente solo l'acido alfa-linolenico (ALA), mentre sono praticamente assenti o insufficienti gli altri due, ovvero l'acido docosae-saenoico (DHA) e l'acido eicosapentaenoico (EPA).

Anche in questo caso è possibile ricorrere ad uno specifico integratore alimentare di origine algale.

## ***COSA SONO I MICRONUTRIENTI?***

Si tratta di **vitamine** e **minerali**, ovvero nutrienti fondamentali per il nostro organismo, i quali, a differenza dei macronutrienti, devono essere assunti in quantità decisamente inferiori (micro), nell'ordine del grammo, del milligrammo o del microgrammo.

Spesso sono **essenziali** per la vita e non sintetizzabili dall'organismo stesso, anche se non apportano direttamente energia.

Molti di questi vengono anche definiti **nutraceutici**, un termine coniato dall'unione di nutrizione e farmaceutico, per indicare sostanze contenute nei cibi dalle comprovate caratteristiche benefiche e protettive nei confronti della salute, sia fisica che psicologica, dell'individuo.

La letteratura scientifica è concorde nell'affermare che nella dieta vegana è necessario ricorrere ad integrazione di **vitamina B12** e di **vitamina D** (1, 2, 3, 4,

5, 6), quest'ultima quando non è possibile l'esposizione alla luce solare almeno per 20 minuti al giorno e per  $\frac{3}{4}$  del proprio corpo.

Inoltre, laddove con i soli alimenti non sia possibile raggiungere i quantitativi adeguati di **calcio**, **ferro**, **zinco** e **iodio**, è consigliato assumere integratori alimentari specifici, affinché tali fabbisogni possano essere raggiunti, evitando pericolosi stati di carenza (4, 6).

## ***CHE COS'È IL TIMING DEI NUTRIENTI?***

Questo fattore si riferisce al momento ideale della giornata per assumere alcuni nutrienti.

In realtà, essendo posizionato nella parte più alta della piramide, incide in maniera assai inferiore, rispetto ai fattori precedenti, sulla crescita muscolare e, in ogni caso, non rappresenta una criticità tipica della dieta vegana.

## ***COME AUMENTARE LA MASSA MUSCOLARE CON LA DIETA VEGANA***

A questo punto appare evidente che migliorare la propria percentuale di massa muscolare è assolutamente possibile, anche mediante un'alimentazione totalmente vegetale.

Per essere sicuro di avere un piano nutrizionale vegan che sia efficace, equilibrato, individualizzato e basato sulle linee guida scientifiche, rivolgiti a professionisti della nutrizione con specifiche competenze sia in nutrizione sportiva, sia in nutrizione vegetale.

Nel nostro team ce ne sono diversi, se vuoi avere maggiori informazioni scrivimi qui e ti risponderò personalmente.

## ***DOPPIO BONUS PROMESSO, DUE PIANI ALIMENTARI VEGANI COMPLETI***

I piani alimentari che seguono si intendono come esempi pratici e sono stati realizzati con la gentile collaborazione di un membro del mio team, la biologa nutrizionista Dott.ssa Agnese Cascapera.

Per **derivato proteico vegetale**, si intende un alimento a scelta tra: Tempeh, Tofu al naturale e aromatizzato, Muscolo di Grano, Quorn linea 100% vegetale, Mopur, Beyond Meat, Burger di Soia o di Seitan o di Lupino o di Legumi, Seitan, Affettati Vegetali.

### ***PIANO ALIMENTARE IPOCALORICO DONNA 1500 KCAL***

#### ***MACRONUTRIENTI***

PRO: 110g FAT: 50g CHO: 150g

### ***PIANO ALIMENTARE***

#### **Colazione a scelta tra:**

Bevanda vegetale 200ml

Pancakes con:

- Farina di avena 50g
- Acqua (o latte indicato)

Per guarnire:

- Marmellata s.z. aggiunti 20g

Porridge con:

- Bevanda vegetale 200ml
- Avena in fiocchi 50g
- Frutti rossi 10g
- Zucchero di canna 20g

Bevanda vegetale 200ml

Galette 30g

Burro di frutta secca 10g

Marmellata 20g

Bevanda vegetale 200g

Cereali s.z. aggiunti 40g

Frutta fresca 100g

Yogurt di soia s.z. 250g (o 125g zuccherato)

Semi a scelta 20g (o 10g semi + 10g cioccolato fondente)

Frutta fresca 200g

#### **Spuntino di metà mattina:**

Yogurt di soia s.z. 150g

Proteine vegetali\* 30g (da unire allo yogurt e in 300ml acqua)

#### **Pranzo a scelta tra:**

Pseudocereale a scelta 70g

Verdura saltata 100g

Derivato proteico vegetale 50g

Olio evo e di lino un cucchiaino + un cucchiaino

Cereale a scelta 70g

Legume cotto a scelta 120g (o 40g secchi)

Lievito alimentare 10g

Verdura cruda 100g

Olio evo un cucchiaino

Pseudocereale a scelta 70g

Lupini 150g

Verdura a scelta 100g

Olio evo un cucchiaino

Cereale a scelta 80g

Verdura saltata a scelta 100g

Lievito alimentare 10g

Verdura cruda 100g

Olio evo e di lino un cucchiaino + un cucchiaino

Pasta di legumi 80g

Derivato proteico vegetale\* 50g

Verdura saltata a scelta 100g

Lievito alimentare 10g

Olio evo un cucchiaino

#### **Spuntino di metà pomeriggio:**

Frutta fresca a scelta 150g

Frutta secca a scelta 15g

#### **Cena a scelta tra:**

Pasta di legumi 70g

Verdura cotta 150g

Frutta secca 10g

Lievito alimentare 10g

Olio evo e di lino un cucchiaino + un cucchiaino

Derivato proteico vegetale 125g

Pane 50g

Verdure cotte 250g

Olio evo e di lino un cucchiaino + un cucchiaino

Vellutata di legumi con:

Legume cotto a scelta 240g (o 60g legume secco)

Derivato proteico vegetale 70g

Verdura cotta 200g

Olio evo e di lino un cucchiaino + un cucchiaino

Pseudocereale a scelta 80g

Lievito alimentare 10g

Verdura cotta 250g

Olio evo e di lino un cucchiaino + un cucchiaino

Tempeh 125g

Galette o crackers 20g

Verdura cotta 250g

Olio di evo e di lino un cucchiaino + un cucchiaino

## **PIANO ALIMENTARE MANTENIMENTO UOMO 2400 KCAL**

### **MACRONUTRIENTI**

PRO: 130g FAT: 70g CHO: 310g

### **Colazione a scelta tra:**

Bevanda vegetale (riso, avena...) 200ml

Pane 100g

Burro di frutta secca 100% 10g

Marmellata s.z. aggiunti 20g

Porridge con:

– Bevanda vegetale 200ml

– Fiocchi di avena 80g

– Frutta fresca 100g

– Frutta secca o semi 10g

Bevanda vegetale 200ml

Fette biscottate 60g

Burro di arachidi 100% 10g

Marmellata s.z. aggiunti 40g

Bevanda vegetale 200ml

Yogurt di soia s.z. 250g

Cereali (senza zuccheri) 60g

Frutta fresca 150g

Bevanda vegetale 200ml

Pancakes con:

– Farina di avena 80g

– Acqua quanto basta

– Burro di frutta secca 10g

– Marmellata s.z. aggiunti 20g

Bevanda vegetale 200ml

Avena in fiocchi 80g

Frutta fresca 200g

### **Spuntino di metà mattina:**

Shake proteico 30g di proteine + acqua q.b.

Frutta fresca 200g

Olio di cocco n cucchiaino

### **Pranzo a scelta tra:**

Cereale a scelta 70g

Legume a scelta 70g

Derivato proteico vegetale 100g

Olio evo e di lino un cucchiaino + un cucchiaino

Pasta di legumi 125g

Passata di pomodoro 200g

Lievito in scaglie 10g

Verdura cruda a piacere

Olio evo e di lino un cucchiaino + un cucchiaino

Pseudocereale a scelta 130g

Verdure saltate 100g

Derivato proteico vegetale 70g

Olio evo e di lino un cucchiaino + un cucchiaino

Panino con:

– Pane 100g

– Affettato vegetale 90g

– Verdura a piacere

– Formaggio vegetale 30g (se gradito, altrimenti aggiungere 1c olio evo)

– Olio evo e di lino un cucchiaino + un cucchiaino

### **Spuntino di metà pomeriggio a scelta tra:**

Frutta fresca 200g

Frutta secca 10g (o 10g di cioccolato fondente)

Galette 30g

Yogurt di soia s.z. 250g

Farro soffiato o riso soffiato 20g

Frutta fresca 150g

### **Cena a scelta tra:**

Farinata di ceci 100g farina di ceci + 200g acqua

Verdura cotta 200g

Derivato proteico vegetale 100g

Galette n° 2

Olio evo e di lino un cucchiaino + un cucchiaino

Cereale a scelta 70g

Legume a scelta 70g

Derivato proteico vegetale\* 100g

Olio evo e di lino un cucchiaino + un cucchiaino

Cereale a scelta 120g

Verdure saltate 200g

Lievito alimentare 20g

Olio evo e di lino un cucchiaino + un cucchiaino

Piadina senza strutto 100g (una piadina grande)

Derivato proteico vegetale\* 150g

Verdura cotta 200g

Olio evo e di lino 100g (una piadina grande)



*Dott.ssa Agnese Cascapera*

## ***BIBLIOGRAFIA***

1. Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition (Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases, 2017).  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0939475317302600>
2. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets (Journal of Academy of Nutrition and Dietetics, 2016).  
[https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/fulltext)
3. Plant Based Diets: Considerations for Environmental Impact, Quality Protein and Exercise Performance (H. Lynch et al. – Nutrients, 2018).  
<https://www.mdpi.com/2072-6643/10/12/1841>
4. Vegan Diets: practical advice for athletes and exerciser (D. Rogerson – Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2017).  
<https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-017-0192-9>
5. Vegetarian and Omnivorous Nutrition: Comparing Physical Performance (J. Craddock et al. – International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2016).  
[https://www.researchgate.net/publication/301730669\\_Vegetarian\\_Nutrition\\_-\\_comparing\\_physical\\_performance\\_of\\_omnivorous\\_and\\_vegetarian\\_athletes](https://www.researchgate.net/publication/301730669_Vegetarian_Nutrition_-_comparing_physical_performance_of_omnivorous_and_vegetarian_athletes)
6. Nutrition and Athletic Performance (Position of Dietitians of Canada, Academy of Nutrition and Dietetics and American College of Sports Medicine, 2016).  
[https://www.researchgate.net/publication/297695609\\_Nutrition\\_and\\_Athletic\\_Performance](https://www.researchgate.net/publication/297695609_Nutrition_and_Athletic_Performance)
7. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Protein and Exercise (Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2017).  
<https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-017-0177-8>
8. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults (R.W. Morton et al. – British Journal of Sports Medicine, 2018).  
<https://bjsm.bmj.com/content/52/6/376>

---

## ***LA GUIDA È ANCHE ONLINE***

La presente guida è consultabile anche online al seguente indirizzo Internet:

<https://www.mauriziofalconi.it/dieta-vegana-per-bodybuilder-guida-pratica-completa/>

[www.mauriziofalconi.it](http://www.mauriziofalconi.it)



***ABOUT MAURIZIO***

Personal Trainer Master di terzo livello FIPE (Federazione Italiana Pesistica), allenatore e preparatore atletico FIGC (Federazione Italiana Gioco Calcio), docente ACLI (Associazioni Cristiane Lavoratori Italiani) e SNS (Scuola di Nutrizione Salernitana), ideatore del metodo di allenamento PHT (Performance Human Training), membro della Sport Science Academy, coordinatore nazionale del comitato sportivo AssoVegan e member Corpo Vegano.