

LUN / VEN		MAR / SAB		MER		GIO / DOM		LISTA SPESA		
COLAZIONE		COLAZIONE		COLAZIONE		COLAZIONE		latte intero	1700ml	
latte intero	250ml	latte intero	250ml	latte intero	200ml	latte intero	250ml	cornflakes	300g	
cornflakes	50g	cornflakes	50g	riso	70g	cornflakes	50g	pasta	540g	
PRANZO		PRANZO		PRANZO		PRANZO		uova	3pz	
pasta	100g	insalata	100 - 150g	pollo	150g	insalata	100 - 150g	fage 0%	640g	
olio EVO	10g	pomodorini	200g	pan grattato	40g	pomodorini	100g	banane	4pz	
aglio in polvere	a piacere	olio EVO	5g	uova	1pz	olio EVO	5g	albume	500g	
peperoncino	a piacere	philadelphia	50g	carote	100g	pollo	150g	burro d'arachidi	40g	
CENA		noci	1pz	finocchi	100g	noci	2pz	insalata	400 - 600g	
uova	1pz	CENA		CENA		CENA		pomodorini	700g	
fage 0%	100g	riso	100g	pasta	100g	pasta	120g	philadelphia	100g	
banane	1pz	pollo	150g	tonno al naturale	100g	pomodorini	100g	noci	6pz	
avena prozis	50g	SNACK		passata di pomodoro	100g	olio EVO	10g	riso	270g	
SNACK		castagne	100g	olio EVO	10g	zucchine	100g	pollo	750g	
albume	250g	fage 0%	120g	SNACK		SNACK		castagne	200g	
avena prozis	30g			ricotta	100g	fage 0%	100g	pan grattato	40g	
burro d'arachidi	20g			pomodorini	100g	avena prozis	30g	olio EVO	ogni tanto	
						banane	1pz	aglio in polvere	ogni tanto	
								peperoncino	ogni tanto	
								carote	100g	
								finocchi	100g	
								zucchine	100g	
								tonno al naturale	100g	
								passata di pomodoro	100g	
								ricotta	100g	