

Piano Alimentare – Giorno 1 (10 Agosto) con Integrazione Dettagliata

Pasto	Alimenti	Integratori
Colazione (~315 kcal)	Latte senza lattosio (parz. scremato) Corn flakes senza zuccheri Semi di lino dorati macinati (1 cucchiaino) Frutti di bosco surgelati (scongelati)	Omega-3 (4 cps) – subito dopo colazione Biotina + Zinco (1 cps) – subito dopo colazione
Pranzo (~360 kcal)	Petto di pollo alla piastra/vapore Crackers senza glutine (1 pacchetto) Zucchine e carote cotte Olio EVO a crudo	Vitamina D3 (1000 UI) – subito dopo pranzo, solo
Spuntino (~130 kcal)	Yogurt greco 0% senza lattosio Mandorle (5 pezzi)	Tisana epatica (tarassaco + finocchio) – subito c
Cena (~325 kcal)	Merluzzo, nasello o orata Zucchine o insalata mista Olio EVO a crudo Pane senza glutine Succo di limone + prezzemolo fresco	Magnesio bisglicinato (300–400 mg) – 30 min d

■ Idratazione Giornaliera

- 500 ml acqua tiepida con limone al mattino - 1 L tra colazione e pranzo - 1 L tra pranzo e cena - 500 ml dopo cena **Totale:** circa 3 litri