

SCHEMA SETTIMANALE							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	Pranzo ridotto / Proteico	Pranzo invariato	Pranzo ridotto / Proteico	Pranzo invariato	Pranzo ridotto / Proteico	Pranzo invariato	Pranzo invariato
PRANZO INVARIATO	Pasta / Riso / Altri primi piatti 90-100g + Condimenti leggeri a scelta + Verdura libera + Frutto						
PRANZO RIDOTTO	Riso/Orzo/Farro/Cous Cous (No pasta) 70g + 300-400g verdura + Frutto		Prova a escludere pomodori, passata di pomodoro, carote, patate. Puoi usare diverse verdure, tipo alcune per condire il piatto, altra di contorno, cotta o magari cruda da sgranocchiare come i finocchi, sedano, cetrioli.				
PRANZO PROTEICO	Carne / Pesce 150-250g + 3-400g verdura + Frutto		Stesse limitazioni sulla verdura. Prova a optare su petto di pollo alla piastra, fettine di vitello/manzo magro tipo tagliata, fettine scelte di spalla... o pesce va bene tutto apparte salmone.				