

COLAZIONI	2 fette di pane da toast + Philadelphia <b>PROTEIN</b> (o analogo: MilkPro, Land dell'eurospin ecc ecc) anche abbondante + marmellata pochina oppure abbondante se light (dolcificata)
	30-35g biscotti + 1 porzione di frutta fresca
	Toast: 2 fette di pane da toast con sottiletta LIGHT (qualsiasi marca va bene) e affettato magro a scelta qb.
	Yogurt greco magro 150g ai gusti frutta o bianco e ci aggiungi gocchine dietor + 25g fiocchi d'avena o cereali tipo quelli che ti ho mandato in foto.
SPUNTINO MERENDA	Giornata senza allenamento in palestra: 1 Porzione frutta fresca o niente (ma puoi mettere la frutta a fine pranzo)
	Se allenamento: 1 fetta di pane tostato con burro d'arachidi e/o marmellata
MERENDA POMERIGGIO	1 Porzione di frutta fresca
	Yogurt greco 150g (che sia fresco o congelato con batecco).
CENE	INVARIATE... Ma escludi il superfluo quando è fattibile senza impazzire

PRANZI NAZISTI A CASA	Legumi (Lenticchie, Ceci, Fagioli, Cannellini, Edamame...) Barattolo (o surgelato) da 200-240g sgocciolato. Con insalata libera e/o Pomodori e/o cipolla e/o cetrioli e/o rucola e/o giardiniera sott'aceto o altri sott'aceti e/o puoi avanzare richieste da valutare. Prova no olio.
	80g pasta/riso al pomodoro (e basilico se ti piace) + Verdura cruda scondita (tipo carote, cetrioli, finocchi ecc) o insalata mista. Prova tutto no olio.
	100g affettato di pollo/tacchino o bresaola o 200g fiocchi di latte o 150g petto di pollo alla piastra + 50-100g pane + Verdura cruda scondita (tipo carote, cetrioli, finocchi ecc) o insalata mista. Prova tutto no olio.
	Insalata mista con tonno o sgombrò al naturale (prova la versione "grigliato") + 50g pane o 30g sostituti del pane + Opzionale verdura cruda scondita. Prova tutto no olio.
	Toast: 2 fette di pane da toast con sottiletta LIGHT (qualsiasi marca va bene) e affettato magro a scelta qb. + 1 porzione di frutta fresca
	Yogurt greco magro 150g ai gusti frutta o bianco e ci aggiungi gocchine dietor + 40g fiocchi d'avena o cereali tipo quelli che ti ho mandato in foto + 1 porzione di frutta fresca

ANTIPASTO DEL PRANZO	4000 Passi. Passi da gigante!
----------------------	-------------------------------