

RIASSUNTINO DIETA BASE RIPARTENZA IN COPPIA DAL 25 APRILE (Giorno della liberazione dal tessuto adiposo infame)

COLAZIONI (come ora)	2 fette di pane da toast + Philadelphia PROTEIN (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 goccine dietor + 25g fiocchi d'avena o cereali tipo quelli che ti ho mandato in foto.
SPUNTINO MATTINA	Giornata senza allenamento in palestra: 1 Porzione frutta fresca o niente (ma puoi mettere la frutta a fine pranzo) Se allenamento: Yogurt greco + Frutta se hai appetito, oppure nulla (ma puoi mettere la frutta a fine pranzo)
MERENDA POMERIGGIO <i>(solo se fame)</i>	1 Porzione di frutta fresca Yogurt greco 150g
stiamo sui nostri 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 sgombro 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 goccine dietor + 40g fiocchi d'avena o cereali tipo quelli che ti ho mandato in foto + 1 porzione di frutta fresca
CENE	Quelle in comune con Jessica. La tua porzione come detto leggermente più abbondante, tipo 90-100g di pasta/riso/cous cous e quant'altro e condimenti proporzionali insomma. Anche per te, libertà di aggiunta di verdure, sempre con l'occhio di riguardo per il condimento.