

Lunedì

Colazione: Yogurt 1 vasetto, Banane 150 g, Pane 50 g, Marmellata 2 cucchiaini, Noci 6 g

Seconda colazione: Mele 200 g

Pranzo: Pasta di semola 70 g, Melanzane 40 g, Tonno al naturale 100 g, Pomodori 250 g

Merenda: Banane 200 g

Cena: Petto di pollo 250 g, Cetrioli 150 g

Spuntino serale: Camomilla 1 tazza, Cioccolato fondente 10 g

Martedì

Colazione: Tisana 1 tazza, Mele 200 g, Pane 50 g, Bresaola 20 g, Pomodori 50 g, Olio 1 cucchiaino, Noci 6 g

Seconda colazione: Mele 200 g

Pranzo: Pasta di semola 70 g, Sugo di pomodoro 50 g oppure Zucchine 70 g, Uova 2, Cetrioli 150 g

Merenda: Banane 200 g

Cena: Merluzzo o nasello 350 g, Melanzane 200 g

Spuntino serale: Camomilla 1 tazza, Cioccolato fondente 10 g

Mercoledì

Colazione: Yogurt 1 vasetto, Banane 150 g, Pane 50 g, Marmellata 2 cucchiaini, Noci 6 g

Seconda colazione: Mele 200 g

Pranzo: Hamburger di manzo 200 g, Cetrioli 150 g

Merenda: Banane 200 g

Cena: Riso 70 g in brodo vegetale 200 g, Salmone affumicato 180 g, Insalata mista 200 g

Spuntino serale: Camomilla 1 tazza, Cioccolato fondente 10 g

Giovedì

Colazione: Tisana 1 tazza, Mele 200 g, Pane 50 g, Parmigiano 20 g, Pomodori 50 g, Olio 1 cucchiaino, Noci 6 g

Seconda colazione: Mele 200 g

Pranzo: Pastina 70 g, Verdure miste 200 g, Prosciutto cotto 70 g, Zucchine 250 g

Merenda: Banane 200 g

Cena: Petto di pollo 250 g, Melanzane 200 g

Spuntino serale: Camomilla 1 tazza, Cioccolato fondente 10 g

Venerdì

Colazione: Yogurt 1 vasetto, Banane 150 g, Pane 50 g, Marmellata 2 cucchiaini, Noci 6 g

Seconda colazione: Mele 200 g

Pranzo: Platessa 350 g, Melanzane 200 g

Merenda: Banane 200 g

Cena: Pasta di semola 70 g, Melanzane 40 g, Uova 2, Insalata mista 200 g

Spuntino serale: Camomilla 1 tazza, Cioccolato fondente 10 g

Sabato

Colazione: Tisana 1 tazza, Mele 200 g, Pane 50 g, Tonno al naturale 25 g, Pomodori 50 g, Olio 1 cucchiaino, Noci 6 g

Seconda colazione: Mele 200 g

Pranzo: Pasta di semola 70 g, Parmigiano grattugiato 10 g, Petto di tacchino 300 g, Melanzane 200 g

Merenda: Banane 200 g

Cena: Insalatona con Bresaola 50 g, Rucola 100 g, Melanzane 200 g, Parmigiano 30 g, Olive verdi 30 g

Spuntino serale: Camomilla 1 tazza, Cioccolato fondente 10 g

Domenica

Colazione: Yogurt 1 vasetto, Banane 150 g, Pane 50 g, Marmellata 2 cucchiaini, Noci 6 g

Seconda colazione: Mele 200 g

Pranzo: Pasta di semola 70 g, Frutti di mare 30 g, Calamari 350 g, Cetrioli 150 g

Merenda: Banane 200 g

Cena: Hamburger di manzo 200 g, Insalata mista 200 g

Spuntino serale: Camomilla 1 tazza, Cioccolato fondente 10 g