

## 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:** Platea 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