	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	<ul> <li>yogurt greco 0% (g 150)</li> <li>mix di semi (g 5)</li> <li>Miele millefiori (1 cucchiaino)</li> <li>Cioccolato fondente Novi (dal 75%) (g 15)</li> <li>Caffè (1 tazzina)</li> </ul>	<ul> <li>yogurt greco 0% (g 150)</li> <li>mix di semi (g 5)</li> <li>Miele millefiori (1 cucchiaino)</li> <li>Cioccolato fondente Novi (dal 75%) (g 15)</li> <li>Caffè (1 tazzina)</li> </ul>	<ul> <li>yogurt greco 0% (g</li> <li>150)</li> <li>mix di semi (g 5)</li> <li>Miele millefiori (1</li> <li>cucchiaino)</li> <li>Cioccolato fondente</li> <li>Novi (dal 75%) (g 15)</li> <li>Caffè (1 tazzina)</li> </ul>	<ul> <li>yogurt greco 0% (g</li> <li>150)</li> <li>mix di semi (g 5)</li> <li>Miele millefiori (1</li> <li>cucchiaino)</li> <li>Cioccolato fondente</li> <li>Novi (dal 75%) (g 15)</li> <li>Caffè (1 tazzina)</li> </ul>	<ul> <li>yogurt greco 0% (g</li> <li>150)</li> <li>mix di semi (g 5)</li> <li>Miele millefiori (1</li> <li>cucchiaino)</li> <li>Cioccolato fondente</li> <li>Novi (dal 75%) (g 15)</li> <li>Caffè (1 tazzina)</li> </ul>	<ul> <li>yogurt greco 0% (g</li> <li>150)</li> <li>mix di semi (g 5)</li> <li>Miele millefiori (1</li> <li>cucchiaino)</li> <li>Cioccolato fondente</li> <li>Novi (dal 75%) (g 15)</li> <li>Caffè (1 tazzina)</li> </ul>	<ul> <li>yogurt greco 0% (g</li> <li>150)</li> <li>mix di semi (g 5)</li> <li>Miele millefiori (1</li> <li>cucchiaino)</li> <li>Cioccolato fondente</li> <li>Novi (dal 75%) (g 15)</li> <li>Caffè (1 tazzina)</li> </ul>
METÀ MATTINA	<ul> <li>Frutto a scelta (g 120)</li> <li>Mix frutta secca oleosa (g 25)</li> </ul>	• YOGURT MIX PRO HIGH PROTEIN BIANCO CON MUESLI E FIOCCHI DI CIOCCOLATO (1	<ul> <li>Frutto a scelta (g 120)</li> <li>Mix frutta secca oleosa (g 25)</li> </ul>	YOGURT MIX PRO HIGH PROTEIN BIANCO CON MUESLI E FIOCCHI DI CIOCCOLATO (1 vasetto)	• Frutto a scelta (g 120) • Mix frutta secca oleosa (g 25)	• parmigiano in scaglie (g 40)	<ul> <li>Frutto a scelta (g 120)</li> <li>Mix frutta secca oleosa (g 25)</li> </ul>
PRANZO	<ul> <li>Riso (g 70)</li> <li>ceci precotti (g 150)</li> <li>Verdure a scelta, quantità libera (g 1)</li> <li>Olio extra vergine di oliva (6 cucchiaini)</li> </ul>	<ul> <li>Farro (g 80)</li> <li>Mozzarella light (g 125)</li> <li>Verdure a scelta, quantità libera (g 1)</li> <li>Olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini e ½)</li> </ul>	<ul> <li>Riso e lenticchie (Riso g 60, Lenticchie secche g 90)</li> <li>Verdure a scelta, quantità libera (g 1)</li> <li>Olio extra vergine di oliva (5 cucchiaini)</li> </ul>	<ul> <li>Riso venere (g 110)</li> <li>Gamberi (g 140)</li> <li>Verdure a scelta, quantità libera (g 1)</li> <li>Olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini e ½)</li> </ul>	Pasta di semola (g 70)     Verdure a scelta, quantità libera (g 1)     Ragù Bolognese Barilla (g 200)     Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)	<ul> <li>ceci precotti (g 150)</li> <li>fiocchi di latte light (1 vasetto)</li> <li>Verdure a scelta, quantità libera (g 1)</li> <li>Pane bianco (g 60)</li> <li>Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini e ½)</li> </ul>	• Pasta all'uovo, pomodoro e parmigiano (Pasta all'uovo secca g 70, Salsa di pomodoro g 50, Parmigiano grattugiato g 30) • Petto di pollo (g 120) • Verdure a scelta, quantità libera (g 1) • Olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini e ½)
MERENDA	<ul> <li>Milk kefir (senza lattosio e glutine) (g</li> <li>Olio di cocco (g : cannella (g 1)</li> <li>Frutto a scelta (g 120)</li> <li>Mix frutta secca oleosa (g 15)</li> </ul>	3 150) 15)	<ul> <li>Milk kefir (senza lattosio e glutine) (g</li> <li>150)</li> <li>Frutto a scelta (g 120)</li> </ul>	<ul> <li>Frutto a scelta (g 150)</li> <li>Olio di cocco (g 20)</li> <li>cannella (g 1)</li> <li>Mix frutta secca oleosa (g 15)</li> </ul>	• Barretta Enervit Portein (1 barretta)	<ul> <li>yogurt greco 0% (g</li> <li>150)</li> <li>Cioccolato fondente</li> <li>Novi (dal 75%) (g 20)</li> </ul>	• Barretta Enervit Portein (1 barretta)

Powered by Progeo Medical®

## PIANO ALIMENTARE, SETTIMANA 1

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	Straccetti di manzo	Merluzzo o Nasello (g) Straccetti di manzo	• Straccetti di manzo	<ul> <li>Frittata (Uovo di</li> </ul>	• Orata (g 200)	<ul> <li>Pasto libero</li> </ul>	<ul> <li>Minestrone con</li> </ul>
	rucola e pachino	150)	rucola e pachino	gallina n° 2)	<ul> <li>Patate (g 200)</li> </ul>		patate e legumi (Patate
	(Manzo magro g 200,	<ul> <li>Patate (g 200)</li> </ul>	(Manzo magro g 200,	<ul> <li>Verdure a scelta,</li> </ul>	<ul> <li>Olio extra vergine di</li> </ul>		g 150, Misto legumi
	Rucola g 85, Pomodori	<ul> <li>Olio extra vergine di</li> </ul>	Rucola g 85, Pomodori	quantità libera (g 1)	oliva (4 cucchiaini)		freschi g 80, Misto di
CENA	g 255)	oliva (3 cucchiaini e ½)	g 255)	<ul> <li>albume d'uovo (g</li> </ul>			verdure cotte g 200)
	<ul> <li>Verdure a scelta,</li> </ul>		<ul> <li>Verdure a scelta,</li> </ul>	150)			<ul> <li>Parmigiano (g 20)</li> </ul>
	quantità libera (g 1)		quantità libera (g 1)	<ul> <li>Olio extra vergine di</li> </ul>			<ul> <li>Olio extra vergine di</li> </ul>
	<ul> <li>Olio extra vergine di</li> </ul>		<ul> <li>Olio extra vergine di</li> </ul>	oliva (3 cucchiaini)			oliva (3 cucchiaini e ½)
	oliva (5 cucchiaini)		oliva (5 cucchiaini)				

Powered by Progeo Medical®

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	<ul> <li>yogurt greco 0% (g</li> <li>150)</li> <li>mix di semi (g 5)</li> <li>Miele millefiori (1</li> <li>cucchiaino)</li> <li>Cioccolato fondente</li> <li>Novi (dal 75%) (g 15)</li> <li>Caffè (1 tazzina)</li> </ul>	<ul> <li>yogurt greco 0% (g</li> <li>150)</li> <li>mix di semi (g 5)</li> <li>Miele millefiori (1</li> <li>cucchiaino)</li> <li>Cioccolato fondente</li> <li>Novi (dal 75%) (g 15)</li> <li>Caffè (1 tazzina)</li> </ul>	<ul> <li>yogurt greco 0% (g</li> <li>150)</li> <li>mix di semi (g 5)</li> <li>Miele millefiori (1</li> <li>cucchiaino)</li> <li>Cioccolato fondente</li> <li>Novi (dal 75%) (g 15)</li> <li>Caffè (1 tazzina)</li> </ul>	• yogurt greco 0% (g 150) • mix di semi (g 5) • Miele millefiori (1 cucchiaino) • Cioccolato fondente Novi (dal 75%) (g 15) • Caffè (1 tazzina)	• yogurt greco 0% (g 150) • mix di semi (g 5) • Miele millefiori (1 cucchiaino) • Cioccolato fondente Novi (dal 75%) (g 15) • Caffè (1 tazzina)	• yogurt greco 0% (g 150) • mix di semi (g 5) • Miele millefiori (1 cucchiaino) • Cioccolato fondente Novi (dal 75%) (g 15) • Caffè (1 tazzina)	<ul> <li>yogurt greco 0% (g</li> <li>150)</li> <li>mix di semi (g 5)</li> <li>Miele millefiori (1 cucchiaino)</li> <li>Cioccolato fondente</li> <li>Novi (dal 75%) (g 15)</li> <li>Caffè (1 tazzina)</li> </ul>
METÀ MATTINA	<ul> <li>Frutto a scelta (g 120)</li> <li>Mix frutta secca oleosa (g 25)</li> </ul>	YOGURT MIX PRO HIGH PROTEIN BIANCO CON MUESLI E FIOCCHI DI CIOCCOLATO (1 vasetto)	• Frutto a scelta (g 120) • Mix frutta secca oleosa (g 25)	YOGURT MIX PRO HIGH PROTEIN BIANCO CON MUESLI E FIOCCHI DI CIOCCOLATO (1 vasetto)	• Frutto a scelta (g 120) • Mix frutta secca oleosa (g 25)	YOGURT MIX PRO HIGH PROTEIN BIANCO CON MUESLI E FIOCCHI DI CIOCCOLATO (1 vasetto)	• Frutto a scelta (g 120) • Mix frutta secca oleosa (g 15)
PRANZO	<ul> <li>Riso (g 70)</li> <li>Tonno al naturale (g 105)</li> <li>Verdure a scelta, quantità libera (g 1)</li> <li>Olio extra vergine di oliva (5 cucchiaini)</li> </ul>	<ul> <li>Certosa la leggera (galbani) (g 100)</li> <li>Verdure a scelta, quantità libera (g 1)</li> <li>Pane integrale (g 100)</li> <li>Olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini)</li> </ul>	<ul> <li>Orzo e lenticchie</li> <li>(Orzo g 60, Lenticchie secche g 90)</li> <li>Verdure a scelta, quantità libera (g 1)</li> <li>Olio extra vergine di oliva (5 cucchiaini)</li> </ul>	• Couscous (g 100) • Vitello magro (g 100) • Verdure a scelta, quantità libera (g 1) • Olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini e ½)	• Gnocchi di patate (g 160) • Verdure a scelta, quantità libera (g 1) • Ragù Bolognese Barilla (g 150) • Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)	<ul> <li>Minestrone con patate e legumi (Patate g 150, Misto legumi freschi g 80, Misto di verdure cotte g 200)</li> <li>Parmigiano (g 30)</li> <li>Olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini e ½)</li> </ul>	<ul> <li>Manzo magro (g 200)</li> <li>Patate (g 300)</li> <li>Olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini)</li> </ul>
MERENDA	<ul> <li>Milk kefir (senza lattosio e glutine) (g 150)</li> <li>Frutto a scelta (g 120)</li> </ul>	<ul> <li>Frutto a scelta (g 150)</li> <li>Olio di cocco (g 20)</li> <li>cannella (g 1)</li> <li>Mix frutta secca</li> <li>oleosa (g 15)</li> </ul>	<ul> <li>Milk kefir (senza lattosio e glutine) (g 150)</li> <li>Frutto a scelta (g 120)</li> </ul>	<ul> <li>Frutto a scelta (g 150)</li> <li>Olio di cocco (g 20)</li> <li>cannella (g 1)</li> <li>Mix frutta secca</li> <li>oleosa (g 15)</li> </ul>	• Barretta Enervit Portein (1 barretta)	<ul> <li>yogurt greco 0% (g</li> <li>150)</li> <li>Cioccolato fondente</li> <li>Novi (dal 75%) (g 20)</li> </ul>	• Barretta Enervit Portein (1 barretta)
CENA	• Bocconcini di pollo con lime (Petto di pollo g 180, Farina di frumento Tipo "0" g 40, Succo di limone 12 cucchiaini) • Verdure a scelta, quantità libera (g 1) • Olio extra vergine di oliva (5 cucchiaini)	<ul> <li>Platessa (g 200)</li> <li>Patate (g 200)</li> <li>Olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini e ½)</li> </ul>	• Cotolette di pollo fatte in casa (Petto di pollo g 150, Pangrattato g 25, Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini e ½) • Verdure a scelta, quantità libera (g 1) • Olio extra vergine di oliva (5 cucchiaini)	• Frittata (Uovo di gallina n° 2) • Verdure a scelta, quantità libera (g 1) • albume d'uovo (g 100) • Olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini)	Calamari gratinati (Calamari g 350, Pangrattato g 55, Erbe Aromatiche a piacimento g 25)  Verdure grigliate miste (g 1)  Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)	• Pasto libero	Vellutata a scelta (g 350)  Parmigiano (g 20)  crostini San Carlo (g 30)  Olio extra vergine di oliva (3 cucchiaini)

Powered by Progeo Medical®