

**LUNEDI'**

**⌚ PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150  
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

**⌚ SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

**⌚ PRANZO**

riso basmati gr 100 all'insalata con:  
pollo gr 100 – pomodori – rucola- parmigiano gr 20 – mais gr 50  
frutta gr 150

**⌚ SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack ai cereali che non superi le 130 Kcal...

**⌚ CENA**

due uova  
zucchine gr 250  
pane normale gr 80  
frutta gr 200

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI  
PASTI**

- 2 cucchiai e mezzo da tavola di olio extra vergine di oliva

**MARTEDÌ'**

**⊕ PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150  
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

**⊕ SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

**⊕ PRANZO**

piselli gr 150 con riso gr 70  
philadelphia gr 50  
carote gr 200  
frutta gr 150

**⊕ SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack ai cereali che non superi le 130 Kcal...

**⊕ CENA**

merluzzo gr 200  
insalata mista a volontà  
pane normale gr 80  
frutta gr 150

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI PASTI**

- 1 cucchiaio e mezzo da tavola di olio extra vergine di oliva

**MERCOLEDI'**

**⌚ PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150  
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

**⌚ SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

**⌚ PRANZO**

farro gr 80 all'insalata con:  
prosciutto cotto gr 50  
verdure miste grigliate  
frutta gr 150

**⌚ SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack ai cereali che non superi le 130 Kcal...

**⌚ CENA**

pollo gr 150  
peperoni gr 200  
pane normale gr 80  
frutta gr 150

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI  
PASTI**

- 2 cucchiai da tavola di olio extra vergine di oliva

GIOVEDI'

**① PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150  
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

**② SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

**③ PRANZO**

pasta gr 60 con zucchine gr 200  
un uovo  
verdure a piacere  
frutta gr 150

**④ SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack ai cereali che non superi le 130 Kcal...

**⑤ CENA**

filetti di tonno gr 100  
fagiolini gr 250  
pane normale gr 80  
frutta gr 150

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI  
PASTI**

- 3 cucchiai da tavola di olio extra vergine di oliva

**VENERDI'**

**① PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150  
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

**② SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

**③ PRANZO**

pasta gr 80 al pomodoro fresco  
parmigiano gr 40  
freselline gr 40  
frutta gr 150

**④ SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack ai cereali che non superi le 130 Kcal...

**⑤ CENA**

lonza di maiale gr 150  
verdure a piacere  
pane gr 80  
frutta gr 150

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI  
PASTI**

- 3 cucchiai da tavola di olio extra vergine di oliva

**SABATO**

**① PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150  
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

**② SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

**③ PRANZO**

hamburger di tacchino gr 120  
insalata mista a volontà  
freselle integrali gr 50  
frutta gr 150

**④ CENA**

PASTO LIBERO

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI  
PASTI**

- 1 cucchiaino e mezzo da tavola di olio extra vergine di oliva

**DOMENICA**

**⌚ PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150  
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

**⌚ PRANZO**

pasta gr 80 con condimento a piacere  
frutta gr 150  
una coppetta di gelato alla frutta

**⌚ CENA**

carne magra di bovino gr 150  
patate gr 200  
panino gr 70  
frutta gr 150

un panino piccolo

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI  
PASTI**

- 3 cucchiali da tavola di olio extra vergine di oliva