

Colazione ore 7	Porridge con: 250ml latte di mandorla/ avena+ 25g proteine whey+ 60g muesli d'avena+ 2 cucchiaini di miele+ 50g mirtilli/	Premuta di 3 arance+ 2 uova strapazzate+ 1 avocado	<u>Smoothie con:</u> 250ml latte di mandorla/ avena+ 25g proteine whey+ 1 banana+ 50g mirtilli+ 3 cucchiaini di burro d'arachidi	Premuta di 3 arance+ 2 uova strapazzate+ 1 avocado	<u>Smoothie con:</u> 250ml latte di mandorla/ avena+ 25g proteine whey+ 1 banana+ 50g mirtilli+ 3 cucchiaini di burro d'arachidi	Porridge con: 250ml latte di mandorla/ avena+ 25g proteine whey+ 60g muesli d'avena+ 2 cucchiaini di miele+ 50g mirtilli/
Spuntino 1 ore 10-10.30	30g grana+ 30g mandorle+ 2 mandarini	3 gallette di riso al cioccolato+ 1 banana	1 barretta proteica da 50g*/ Dessert proteico milk pro+	3 gallette di riso al cioccolato+ 1 banana	1 barretta proteica da 50g*/ Dessert proteico milk pro+	30g grana+ 30g mandorle+ 2 mandarini
Pranzo ore 13-14	<u>Avocado toast con:</u> 80g pane di segale+ 1 avocado+ 100g salmone aff+ 150g pomodorini+ 5g olio evo	<u>Piadina integrale da 80g con dentro:</u> 200g mozzarella di bufala+ 50g radicchio/ Lattuga+ 5g olio evo	<u>Amatriciana con:</u> 120g pasta integrale+ 40g guanciale+ 20g pecorino+ 200ml salsa di pomodoro+ 1 finocchio	<u>Piadina integrale da 80g con dentro:</u> 200g burrata/ Ricotta fresca+ 50g radicchio/ Lattuga+ 5g olio evo	<u>Avocado toast con:</u> 80g pane di segale+ 1 avocado+ 3 uova a occhio+ 150g pomodorini+ 5g olio evo	<u>Carbonara con:</u> 120g pasta integrale+ 1 uovo intero+ 40g guanciale+ 20g pecorino+ 1 finocchio
Post	400ml acqua+40g mass extreme plus					
Cena ore 20- 20.45	<u>Patatas bravas:</u> 350g patate+ 200g asiago (fuso)+ 10g olio evo+ 1 finocchio	300g filetto di bovino+ 200g spinaci/ Broccoli+ 5g olio evo+ 65g pane di segale	3 spiedini di braciole di carne/ Pesce+ 1 finocchio+ 5g olio evo	<u>Cotoletta con:</u> 300g petti di pollo+ 30g pan grattato+ 1 finocchio+ 200g spinaci/ Broccoli+ 5g olio evo+	300g pesce fresco/ 350g surg+ 1 finocchio+ 250g patate+ 5g olio evo	Libero
Spuntino notturno ore 23-24	30g cioccolato fondente 75%+ 3 datteri secchi/fichi secchi+ 1 dessert proteico					