Esempio settimanale

ESEMPIO SETTIMANALE

ORARI	LUNEDI [1]	MARTEDI [1]	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMEINCA
COLAZIONE	Kefir + frutti di bosco caldi 80g + nocciole 40g + tisana	Caffè latte con budino alpro + cocco disidratato 40g + cioccolato fondente	4 fette biscottate con philadelfia e marmellata + caffè latte	Caffè latte + 1 fetta di pandoro 150g + 1 kiwi	Spremuta + toast 40g con cotto 20g e 1 sottiletta	Caffè latte + 1 fetta di pandoro 150g + 1 kiwi	4 fette biscottate con philadelfia e marmellata + caffè latte
SPUNTINO 1	Barrettina frutta secca e quinoa	Barrettina frutta secca e quinoa	40g frutta secca+1 banana	Yogurt+ 20g nocciole + 1 banana	40g frutta secca+1 mela	40g frutta secca+1 banana	
PRANZO	Insalata con tonno, olive e carote + caffè con 20g cioccolato fondente	Vellutata di zucca (no patate o cereali) + cubetti di speck (100g) + verdure a piacere	Gnocchetti150g con sugo di radicchio e panna veg (50ml) + insalata	Farro integrale con piselli e funghi + verdure	Pasta integrale 70g con ragù di lenticchie (120g circa già cotte)+ insalata	Uova al tegame (2) con 1 fetta di speck + 1 fetta pane integrale + crauti	**Pasto libero composto da contorno + 2 portate (antipasto/secondo-secondo-dolce)**
SPUNTINO 2	Barretta peso forma	Yogurt bianco naturale + +20g frutta secca	Yogurt bianco + 20g cioccolato	Budino vegetale alpro 125ml + 20g cioccolato fondente	Yogurt bianco intero 125 ml + cocco disidratato	Grana 15g + olive 20g + pinzimonio	
CENA	Tofu marinato con salsa di soya con carote e zucchine saltate in padella con 20g anacardi	Omelette ripiene di funghi + spinaci	Insalata di finocchi, primo sale (150-200g) e noci 20g	Pesce bianco 200g al forno con dadolata di verdure	Tagliata di manzo con verdure al forno	Pizza integrale + birra	Minestrone solo verdura

[1] dopo le feste se ti senti appesantita fai 2 giorni no carbo