

Giorno 1

Giorno 2

Giorno 3

Colazione

Yoghurt, scremato	1	ciotola
Fragola	50	g
Frutta secca, mandorla	25	g
Cacao in polvere	1	g
Caffè	1	tazza

Pranzo

Pane, integrale	3	fetta
Lattuga	50	g
Uovo	50	g
Formaggio, stagionato	30	g
Tè, verde	1	tazza

Cena

Riso, integrale	100	g
Salmone	100	g
Olio, oliva	10	ml
Broccoli	1	cucchiaino
Asparago, verde	1	tazza
Cipolla, primavera	20	g
Salsa di soia	50	ml
Latte, scremato	1	bicchiere

Snacks

Mela	135	g
Banana	1	fetta
Acqua del rubinetto	1	bicchiere

Giorno 1

Giorno 2

Giorno 3

Colazione

Yoghurt, scremato	1	ciotola
Mirtillo	50	g
Avena	25	g
Semi, semi di lino	15	g
Caffè	1	tazza

Pranzo

Cracker, farro	5	fetta
Cetriolo	50	g
Hummus	25	g
Filetto di pollo	25	g
Tè, verde	1	tazza

Cena

Patata, sbucciate	100	g
Polpetta	100	g
Cavoletto di Bruxelles	1	tazza
Fagioli, larghi	125	cucchiaio
Aglio	20	g
Curry in polvere	1	g
Salsa	50	ml
Kefir	1	bicchiere

Snacks

Cannella	1	g
Pera	1	fetta
Acqua del rubinetto	1	bicchiere

Giorno 1

Giorno 2

Giorno 3

Colazione

Yoghurt, scremato	1	ciotola
Mora	50	g
Granola	25	g
Seme, chia	15	g
Caffè	1	tazza

Pranzo

Panino, da farina integrale	2	fetta
Pomodoro, ciliegia	50	g
Tonno, in acqua	50	g
Maionese, scremato	20	g
Tè, verde	1	tazza

Cena

Pasta, integrale	100	g
Petto di pollo	100	g
Spinaci	1	cucchiaino
Fungo	10	fetta
Porro	20	g
Curcuma	1	g
Sugo per pasta	50	ml
Kombucha	1	bicchiere

Snacks

Burro di arachidi	20	g
Waffle di riso	2	fetta
Acqua del rubinetto	1	bicchiere