# ALIMENTAZIONE

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pasto | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
| Colazione (9:00) | Tazza di latte con cereali e miele | Tazza di latte con cereali e miele | Tazza di latte con cereali e miele | Tazza di latte con cereali e miele | Tazza di latte con cereali e miele | Tazza di latte con cereali e miele | Tazza di latte con cereali e miele |
| Spuntino (11:00) | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta |
| Pranzo (12:30) | 120gr pasta, insalata, verdure, panino integrale e bresaola, frittata con verdure | 120gr pasta, insalata, verdure, panino integrale e petto di pollo | 140gr riso, panino integrale e bresaola, insalata, frittata con verdure | 120gr pasta, insalata, verdure, panino integrale e bresaola | 120gr pasta, insalata, verdure, panino integrale e tonno | 120gr riso, panino integrale e bresaola, un uovo | 120gr pasta, insalata, panino integrale e petto di pollo |
| Merenda (16:00) | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta |
| Cena (20:00) | Risotto, verdure, insalata , due o tre bistecche | Minestrone, verdure, pesce, patate lesse | Passato di verdure, verdure, insalata, patate lesse | Legumi (farro o orzo), verdure, due o tre bistecche | Pesce, verdure, insalata, patate lesse | Minestrone, verdure, insalata, pollo al forno, patate lesse | Legumi (farro o orzo), verdure, insalata, pollo al forno o pesce |
| Dopocena (22:00) | Tisana con cucchiaio di miele, una mela | Tisana con cucchiaio di miele, una mela | Tisana con cucchiaio di miele, una mela | Tisana con cucchiaio di miele, una mela | Tisana con cucchiaio di miele, una mela | Tisana con cucchiaio di miele, una mela | Tisana con cucchiaio di miele, una mela |

# ALLENAMENTO

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
| Dalle 17:00 alle 19:15 | Dalle 18:30 alle 20:30 | Dalle 17:00 alle 19:15 | Dalle 17:00 alle 19:15 | Dalle 18:30 alle 20:30 | Dalle 15:00 alle 17:15 | Dalle 15:00 alle 17:15 |
| Corsa 15 minuti | Kung fu | Corsa 20 minuti | Corsa 15 minuti | Kung fu | Corsa 15 minuti | Corsa 20 minuti |
| Addominali (alti, bassi, laterali), 40 piegamenti, 10 trazioni | Addominali (alti, bassi, laterali), 40 piegamenti, 10 trazioni | Addominali (alti, bassi, laterali), 40 piegamenti, 10 trazioni | Addominali (alti, bassi, laterali), 40 piegamenti, 10 trazioni | Addominali (alti, bassi, laterali), 40 piegamenti, 10 trazioni |