

**OBIETTIVI: 2800 kcal (Carb 45% - Prot 25% - Gras. 30%)**

## **Lunedì**

- **Colazione** da kcal: 561
  - Fiocchi di avena: 40 gr
  - Mandorle: 15gr
  - Tonno sott'olio, sgocciolato: 90 gr
  - gallette di riso: 10 gr
  - Latte di riso: 140 gr
  
- **1° Spuntino** da kcal: 275
  - Banana: 180 gr
  - Yogurt di latte intero: 125 gr
  - Noci, secche: 10 gr
  
- **Pranzo** da kcal: 689
  - Pasta di semola integrale: 100 gr
  - Tacchino, fesa (petto), senza pelle, saltata in padella: 100 gr
  - Olio di oliva extravergine: 10 gr
  - Parmigiano: 10 gr
  - Cavolo broccolo verde ramoso: 70 gr
  - Mela: 150 gr
  
- **2° Spuntino** da kcal: 426
  - Pane integrale: 80 gr
  - Bresaola: 80 gr
  - Noci, secche: 15 gr
  
- **Cena** da kcal: 567
  - Riso, tipo parboiled: 100 gr
  - Pollo, petto, senza pelle, saltato in padella: 100 gr
  - Olio di oliva extravergine: 8 gr
  - Valeriana: 50 gr
  
- **3° Spuntino** da kcal: 288
  - Fiocchi di latte magro: 110 gr
  - Burro di arachidi: 10 gr
  - gallette di riso: 25 gr

**TOTALE GIORNO: 2806 kcal (Carb 47,0% - Prot 24,9% - Gras 28,2% - Alc. 4,5%)**

## Martedì

- **Colazione** da kcal: 562
  - Fiocchi di avena: 40 gr
  - gallette di riso: 20 gr
  - Uovo di gallina, intero: 100 gr
  - Spremuta di arancia: 120 gr
  - Mandorle: 25 gr
- **1° Spuntino** da kcal: 282
  - Banana: 190 gr
  - Yogurt di latte intero: 125 gr
  - Noci, secche: 10 gr
- **Pranzo** da kcal: 697
  - Pasta di semola integrale: 100 gr
  - Tacchino, fesa (petto), senza pelle, saltata in padella: 100 gr
  - Olio di oliva extravergine: 10 gr
  - Parmigiano: 10 gr
  - Mela: 180 gr
  - Radicchio verde: 70 gr
- **2° Spuntino** da kcal: 416
  - Pane integrale: 60 gr
  - Bresaola: 100 gr
  - Cioccolato fondente: 20 gr
- **Cena** da kcal: 551
  - Riso, tipo parboiled: 100 gr
  - Olio di oliva extravergine: 10 gr
  - Valeriana: 60 gr
  - Merluzzo, surgelato, cotto al forno: 100 gr
- **3° Spuntino** da kcal: 288
  - Burro di arachidi: 10 gr
  - gallette di riso: 20 gr
  - Ricotta di vacca: 100 gr

**TOTALE GIORNO: 2796 kcal (Carb 47,0% - Prot 22,7% - Gras 30,4% - Alc. 2,9%)**

## Mercoledì

- **Colazione** da kcal: 560
  - Fiocchi di avena: 40 gr
  - Mandorle: 15 gr
  - gallette di riso: 15 gr
  - Pollo, petto, senza pelle: 110 gr
  - Latte di riso: 200 gr
- **1° Spuntino** da kcal: 275
  - Banana: 180 gr
  - Yogurt di latte intero: 125 gr
  - Noci, secche: 10 gr
- **Pranzo** da kcal: 702
  - Pasta di semola integrale: 100 gr
  - Tacchino, fesa (petto), senza pelle, saltata in padella: 110 gr
  - Olio di oliva extravergine: 9 gr
  - Parmigiano: 10 gr
  - Mela: 150 gr
  - Spinaci: 80 gr
- **2° Spuntino** da kcal: 423
  - Pane integrale: 70 gr
  - Noci, secche: 15 gr
  - Yogurt greco: 125 gr
- **Cena** da kcal: 555
  - Pollo, petto, senza pelle, saltato in padella: 100 gr
  - Olio di oliva extravergine: 8 gr
  - Valeriana: 50 gr
  - Pasta di semola integrale: 100 gr
- **3° Spuntino** da kcal: 280
  - Fiocchi di latte magro: 120 gr
  - Burro di arachidi: 10 gr
  - gallette di riso: 20 gr

**TOTALE GIORNO: 2795 kcal (Carb 46,4% - Prot 24,4% - Gras 29,4% - Alc. 4,1%)**

## Giovedì

- **Colazione** da kcal: 558
  - Fiocchi di avena: 40 gr
  - Mandorle: 15 gr
  - gallette di riso: 12 gr
  - Pollo, petto, senza pelle: 120 gr
  - Latte di riso: 200 gr
- **1° Spuntino** da kcal: 275
  - Banana: 180 gr
  - Yogurt di latte intero: 125 gr
  - Noci, secche: 10 gr
- **Pranzo** da kcal: 695
  - Pasta di semola integrale: 100 gr
  - Tacchino, fesa (petto), senza pelle, saltata in padella: 110 gr
  - Olio di oliva extravergine: 9 gr
  - Parmigiano: 10 gr
  - Mela: 130 gr
  - Patate dolci: 30 gr
- **2° Spuntino** da kcal: 418
  - Pane integrale: 70 gr
  - Noci, secche: 15 gr
  - Yogurt greco: 120 gr
- **Cena** da kcal: 567
  - Pollo, petto, senza pelle, saltato in padella: 100 gr
  - Olio di oliva extravergine: 9 gr
  - Valeriana: 60 gr
  - Pasta di semola integrale: 100 gr
- **3° Spuntino** da kcal: 280
  - Fiocchi di latte magro: 120 gr
  - Burro di arachidi: 10 gr
  - gallette di riso: 20 gr

**TOTALE GIORNO: 2793 kcal (Carb 46,3% - Prot 24,4% - Gras 29,4% - Alc. 4,1%)**

## Venerdì

- **Colazione** da kcal: 563
  - Fiocchi di avena: 40 gr
  - Mandorle: 12 gr
  - Tonno sott'olio, sgocciolato: 80 gr
  - gallette di riso: 15 gr
  - Latte di riso: 170 gr
  
- **1° Spuntino** da kcal: 288
  - Banana: 180 gr
  - Yogurt di latte intero: 125 gr
  - Noci, secche: 12 gr
  
- **Pranzo** da kcal: 690
  - Pasta di semola integrale: 100 gr
  - Tacchino, fesa (petto), senza pelle, saltata in padella: 120 gr
  - Olio di oliva extravergine: 8 gr
  - Parmigiano: 11 gr
  - Mela: 120 gr
  - Cavolfiore: 80 gr
  
- **2° Spuntino** da kcal: 418
  - Pane integrale: 70 gr
  - Noci, secche: 15 gr
  - Yogurt greco: 120 gr
  
- **Cena** da kcal: 560
  - Riso, tipo parboiled: 100 gr
  - Olio di oliva extravergine: 9 gr
  - Valeriana: 60 gr
  - Merluzzo, surgelato, cotto al forno: 120 gr
  
- **3° Spuntino** da kcal: 274
  - Burro di arachidi: 10 gr
  - gallette di riso: 20 gr
  - Ricotta di vacca: 90 gr

**TOTALE GIORNO: 2793 kcal (Carb 47,0% - Prot 21,8% - Gras 31,3% - Alc. 4,6%)**

## Sabato

- **Colazione** da kcal: 562
  - Fiocchi di avena: 40 gr
  - gallette di riso: 20 gr
  - Uovo di gallina, intero: 100 gr
  - Spremuta di arancia: 120 gr
  - Mandorle: 25 gr
  
- **1° Spuntino** da kcal: 275
  - Banana: 180 gr
  - Yogurt di latte intero: 125 gr
  - Noci, secche: 10 gr
  
- **Pranzo** da kcal: 699
  - Pasta di semola integrale: 100 gr
  - Tacchino, fesa (petto), senza pelle, saltata in padella: 120 gr
  - Olio di oliva extravergine: 9 gr
  - Parmigiano: 10 gr
  - Mela: 150 gr
  - Radicchio verde: 70 gr
  
- **2° Spuntino** da kcal: 416
  - Pane integrale: 60 gr
  - Bresaola: 100 gr
  - Cioccolato fondente: 20 gr
  
- **Cena** da kcal: 572
  - Riso, tipo parboiled: 100 gr
  - Olio di oliva extravergine: 8 gr
  - Valeriana: 60 gr
  - Tacchino, fesa (petto), senza pelle, saltata in padella: 100 gr
  
- **3° Spuntino** da kcal: 274
  - Burro di arachidi: 10 gr
  - gallette di riso: 20 gr
  - Ricotta di vacca: 90 gr

**TOTALE GIORNO: 2798 kcal (Carb 46,2% - Prot 24,6% - Gras 29,3% - Alc. 2,9%)**

## Domenica

- **Colazione** da kcal: 554
  - Fiocchi di avena: 40 gr
  - Mandorle: 15 gr
  - gallette di riso: 20 gr
  - Pollo, petto, senza pelle: 120 gr
  - Latte di riso: 150 gr
  
- **1° Spuntino** da kcal: 275
  - Banana: 180 gr
  - Yogurt di latte intero: 125 gr
  - Noci, secche: 10 gr
  
- **Pranzo** da kcal: 702
  - Pasta di semola integrale: 100 gr
  - Tacchino, fesa (petto), senza pelle, saltata in padella: 120 gr
  - Olio di oliva extravergine: 9 gr
  - Parmigiano: 10 gr
  - Mela: 130 gr
  - Spinaci: 70 gr
  
- **2° Spuntino** da kcal: 423
  - Pane integrale: 70 gr
  - Noci, secche: 15 gr
  - Yogurt greco: 125 gr
  
- **Cena** da kcal: 563
  - Pollo, petto, senza pelle, saltato in padella: 100 gr
  - Olio di oliva extravergine: 9 gr
  - Piselli in scatola, sgocciolati: 60 gr
  - Riso, tipo parboiled: 90 gr
  
- **3° Spuntino** da kcal: 280
  - Fiocchi di latte magro: 120 gr
  - Burro di arachidi: 10 gr
  - gallette di riso: 20 gr

**TOTALE GIORNO: 2797 kcal (Carb 46,5% - Prot 24,4% - Gras 29,2% - Alc 3,8%)**