

LUNEDÌ

Colazione
Pane azzimo: 60g
Oppure: Pane tostato (60g)
Ricotta di vacca: 50g
Miele: 25g
Succo di pera conservato: 250g

Spuntino Matt.
Milbona High protein
(budino proteico vaniglia-cioccolato): 200g

Pranzo
Pane azzimo: 60g
Oppure: Pane tostato (60g)
Uova di gallina - cotto a frittata o strapazzato: 160g
VERDURE STAGIONALI (LISTA SULLE NOTE GENERALI): 150g
Olio di oliva extra vergine: 20g

Merenda
Banane: 150g
Parmigiano: 30g

Cena
Pane azzimo: 60g
Oppure: Pane tostato (60g)

MARTEDÌ

Colazione
Pancake con solo albume: 100g
Marmellata: 30g
Succo di frutta: 200g

Spuntino Matt.
Cioccolato fondente: 30g
Dessert Pera e Crema di Riso - (Bi-Aglut): 120g

Pranzo
Pasta di semola: 130g
Oppure: Couscous (130g), Riso basmati (130g)
Tonno sott'olio - sgocciolato: 120g
VERDURE STAGIONALI (LISTA SULLE NOTE GENERALI): 150g
Olio di oliva extra vergine: 20g

Merenda
Pane comune: 60g
Prosciutto crudo: 60g
Succo di frutta: 200g

Cena
Pane comune: 60g
Merluzzo o nasello: 300g

MERCOLEDÌ

Colazione
Pane azzimo: 60g
Oppure: Pane tostato (60g)
Ricotta di vacca: 50g
Miele: 25g
Succo di pera conservato: 250g

Spuntino Matt.
Milbona High protein
(budino proteico vaniglia-cioccolato): 200g

Pranzo
Pane azzimo: 60g
Oppure: Pane tostato (60g)
Linea - Osella: 150g
VERDURE STAGIONALI (LISTA SULLE NOTE GENERALI): 150g
Olio di oliva extra vergine: 20g

Merenda
Banane: 150g
Parmigiano: 30g

Cena
Pane azzimo: 60g
Oppure: Pane tostato (60g)
Maiale - legg. -arista: 200g

GIOVEDÌ

Colazione
Pancake con solo albume: 100g
Marmellata: 30g
Spremuta di arancia: 200g

Spuntino Matt.
Cioccolato fondente: 30g
Dessert Pera e Crema di Riso - (Bi-Aglut): 120g

Pranzo
Pasta di semola: 130g
Oppure: Couscous (130g), Riso basmati (130g)
Ceci in scatola - scolati: 120g
VERDURE STAGIONALI (LISTA SULLE NOTE GENERALI): 150g
Olio di oliva extra vergine: 20g

Merenda
Pane azzimo: 60g
Oppure: Pane tostato (60g)
Bresaola: 60g
Succo di frutta: 200g

Cena
Pane azzimo: 60g

VENERDÌ

Colazione
Pane azzimo: 60g
Oppure: Pane tostato (60g)
Ricotta di vacca: 50g
Miele: 25g
Succo di pera conservato: 250g

Spuntino Matt.
Milbona High protein
(budino proteico vaniglia-cioccolato): 200g

Pranzo
Pane azzimo: 60g
Oppure: Pane tostato (60g)
Salmone - in salamoia: 100g
VERDURE STAGIONALI (LISTA SULLE NOTE GENERALI): 150g
Olio di oliva extra vergine: 20g

Merenda
Banane: 150g
Parmigiano: 30g

Cena
Pane azzimo: 60g
Oppure: Pane tostato (60g)

SABATO

Colazione
Pancake con solo albume: 100g
Marmellata: 30g
Spremuta di arancia: 200g

Spuntino Matt.
Cioccolato fondente: 30g
Dessert Pera e Crema di Riso - (Bi-Aglut): 120g

Pranzo
Pasta di semola: 130g
Oppure: Riso basmati (130g)
Mozzarella di vacca: 150g
VERDURE STAGIONALI (LISTA SULLE NOTE GENERALI): 150g
Olio di oliva extra vergine: 20g

Merenda
Pane comune: 60g
Prosciutto crudo: 60g
Oppure: Prosciutto cotto (60g)
Succo di frutta: 200g

Cena
Pizza (media): 150g

DOMENICA

Colazione
Crostatina marmellata: 80g
Oppure: Brioches con marmell. (80g)

Pranzo
PASTO LIBERO: 200g
VERDURE STAGIONALI (LISTA SULLE NOTE GENERALI): 150g
Olio di oliva extra vergine: 20g

Cena
Pane azzimo: 60g
Oppure: Pane tostato (60g)
Vitellone tagli magri: 200g
VERDURE STAGIONALI (LISTA SULLE NOTE GENERALI): 150g
Olio di oliva extra vergine: 20g

LUNEDÌ

Petto di pollo: 200g
VERDURE STAGIONALI
(LISTA SULLE NOTE
GENERALI): 150g
Olio di oliva extra vergine:
20g

MARTEDÌ

*Oppure: Coda di rospo
(300g)*
VERDURE STAGIONALI
(LISTA SULLE NOTE
GENERALI): 150g
Olio di oliva extra vergine:
20g

MERCOLEDÌ

VERDURE STAGIONALI
(LISTA SULLE NOTE
GENERALI): 150g
Olio di oliva extra vergine:
20g

GIOVEDÌ

Oppure: Pane tostato (60g)
Tacchino petto: 200g
VERDURE STAGIONALI
(LISTA SULLE NOTE
GENERALI): 150g
Olio di oliva extra vergine:
20g

VENERDÌ

Coda di rospo: 300g
*Oppure: Orata fresca
(300g), Spigola filetti
(300g), Salmone fresco
(250g)*
VERDURE STAGIONALI
(LISTA SULLE NOTE
GENERALI): 150g
Olio di oliva extra vergine:
20g

SABATO

DOMENICA