

Lunedì

PRANZO

2 misurini di proteine sciolte nell'acqua

CENA

cosce di pollo e carciofi

Mercoledì

PRANZO

2 misurini di proteine sciolte nell'acqua

CENA

spigola e bietole

Venerdì

PRANZO

2 misurini di proteine sciolte nell'acqua

CENA

pesce e melanzane arrostiti

Domenica

PRANZO

2 misurini di proteine sciolte nell'acqua

CENA

salsicce di tacchino e/o pollo e friarielli

Martedì

PRANZO

2 misurini di proteine sciolte nell'acqua

CENA

bistecca ed insalata verde

Giovedì

PRANZO

2 misurini di proteine sciolte nell'acqua

CENA

due uova e broccoletti baresi

Sabato

PRANZO

2 misurini di proteine sciolte nell'acqua

CENA

hamburger e funghi

Colazioni

2 misurini di proteine sciolte in 200ml acqua (oppure 200ml di latte zero grassi scremato oppure in yogurt greco bianco) + caffè amaro (o thè amaro);

Altri consigli

- **Assumere un drenante in 2 litri d'acqua**, limitarsi a 2 cucchiaini d'olio come condimento, evitare qualsiasi tipo di zucchero (anche caramelle e/o gomme senza zucchero).
- È possibile invertire il pranzo con la cena.
- Sono consentite tutte le verdure verdi ad eccezione dei fagiolini, tutti i tipi di carne tranne quella di maiale, tutti i tipi di pesce, i salumi (prosciutto crudo, bresaola, fesa e petto di tacchino), le uova.

