

<b>LUNEDÌ – 3° SETTIMANA</b>	
COLAZIONE	<p>the non zuccherato + 1 vasetto di yogurt magro + 4 fette biscottate integrali con un velo di marmellata senza zuccheri Rigoni di Asiago (oppure 40 g di cereali integrali o muesli o granola)</p> <p>Oppure: <b>PROPOSTE COLAZIONI SALATE:</b></p> <p>- 80 g di pane integrale o ai cereali con una fetta di salmone affumicato e avocado+ 1 bicchiere di spremuta di arancia o 1 tazza di the o tisana</p> <p>-2 uova strapazzate + 60 g di pane integrale o ai cereali + 1 bicchiere di spremuta di arancia o 1 tazza di the o tisana</p> <p>-80 g di pane integrale o ai cereali con prosciutto o petto di tacchino + 1 frutto o 1 bicchiere di spremuta o succo di mirtillo</p> <p>-80 g di pane integrale o ai cereali con un velo di miele e 60 g di ricotta</p>
SPUNTINO MATTUTINO <i>oppure</i> MERENDA POMERIDIANA Solo se necessari	<p>+caffè se si desidera + verdure crude + 1 frutto (max 2 frutti al giorno: o agli spuntini o ai pasti) + 20 g di proteine in polvere (1 vasetto di yogurt magro o yogurt greco) +20 g di frutta secca</p>
PRANZO	<p>80 g di pasta con verdure o minestrone Frittata di verdure al forno (vedi ricetta) Contorno di verdure crude o cotte 3 cucchiaini di olio evo 1 frutto di stagione</p>
CENA	<p>50 g di pane integrale o 30 g di friselle integrali 1 scatola di tonno sgoccolato o 100 g di salmone affumicato Contorno di verdure crude o cotte 1 cucchiaino di olio evo 1 frutto di stagione</p>

<b>MARTEDÌ – 3° SETTIMANA</b>	
COLAZIONE	<p>the non zuccherato + 1 vasetto di yogurt magro + 4 fette biscottate integrali con un velo di marmellata senza zuccheri Rigoni di Asiago (oppure 40 g di cereali interali o muesli o granola)</p> <p>Oppure: <b>PROPOSTE COLAZIONI SALATE:</b></p> <p>- 80 g di pane integrale o ai cereali con una fetta di salmone affumicato e avocado+ 1 bicchiere di spremuta di arancia o 1 tazza di the o tisana</p> <p>-2 uova strapazzate + 60 g di pane integrale o ai cereali + 1 bicchiere di spremuta di arancia o 1 tazza di the o tisana</p> <p>-80 g di pane integrale o ai cereali con prosciutto o petto di tacchino + 1 frutto o 1 bicchiere di spremuta o succo di mirtillo</p> <p>-80 g di pane integrale o ai cereali con un velo di miele e 60 g di ricotta</p>
SPUNTINO MATTUTINO <i>oppure</i> MERENDA POMERIDIANA Solo se necessari	<p>+caffè se si desidera + verdure crude + 1 frutto (max 2 frutti al giorno: o agli spuntini o ai pasti) + 20 g di proteine in polvere (1 vasetto di yogurt magro o yogurt greco) +20 g di frutta secca</p>
PRANZO	<p>80 g di pasta con il pesce 200g di pesce Contorno di verdure crude o cotte 4 cucchiaini di olio evo 1 frutto di stagione</p>
CENA	<p>50 g di pane integrale 250 g di giuncata o ricotta Contorno di verdure crude o cotte 2 cucchiaini di olio evo 1 frutto di stagione</p>

<b>MERCOLEDÌ – 3° SETTIMANA</b>	
COLAZIONE	<p>the non zuccherato + 1 vasetto di yogurt magro + 4 fette biscottate integrali con un velo di marmellata senza zuccheri Rigoni di Asiago (oppure 40 g di cereali integrali o muesli o granola)</p> <p>Oppure: <b>PROPOSTE COLAZIONI SALATE:</b></p> <p>- 80 g di pane integrale o ai cereali con una fetta di salmone affumicato e avocado+ 1 bicchiere di spremuta di arancia o 1 tazza di the o tisana</p> <p>-2 uova strapazzate + 60 g di pane integrale o ai cereali + 1 bicchiere di spremuta di arancia o 1 tazza di the o tisana</p> <p>-80 g di pane integrale o ai cereali con prosciutto o petto di tacchino + 1 frutto o 1 bicchiere di spremuta o succo di mirtillo</p> <p>-80 g di pane integrale o ai cereali con un velo di miele e 60 g di ricotta</p>
SPUNTINO MATTUTINO <i>oppure</i> MERENDA POMERIDIANA Solo se necessari	<p>+caffè se si desidera + verdure crude + 1 frutto (max 2 frutti al giorno: o agli spuntini o ai pasti) + 20 g di proteine in polvere (1 vasetto di yogurt magro o yogurt greco) +20 g di frutta secca</p>
PRANZO	<p>100 g di pasta con 80 g di ricotta o con 5 cucchiaini di pesto e 1 cucchiaino di parmigiano Contorno di verdure crude o cotte 1 cucchiaino di olio evo 1 frutto di stagione</p>
CENA	<p>50 g di pane integrale o 200 g di patate 200 g di pesce Contorno di verdure crude o cotte 4 cucchiaini di olio evo 1 frutto di stagione</p>

<b>GIOVEDÌ – 3° SETTIMANA</b>	
COLAZIONE	<p>the non zuccherato + 1 vasetto di yogurt magro + 4 fette biscottate integrali con un velo di marmellata senza zuccheri Rigoni di Asiago (oppure 40 g di cereali integrali o muesli o granola)</p> <p>Oppure: <b>PROPOSTE COLAZIONI SALATE:</b></p> <p>- 80 g di pane integrale o ai cereali con una fetta di salmone affumicato e avocado+ 1 bicchiere di spremuta di arancia o 1 tazza di the o tisana</p> <p>-2 uova strapazzate + 60 g di pane integrale o ai cereali + 1 bicchiere di spremuta di arancia o 1 tazza di the o tisana</p> <p>-80 g di pane integrale o ai cereali con prosciutto o petto di tacchino + 1 frutto o 1 bicchiere di spremuta o succo di mirtillo</p> <p>-80 g di pane integrale o ai cereali con un velo di miele e 60 g di ricotta</p>
SPUNTINO MATTUTINO <i>oppure</i> MERENDA POMERIDIANA Solo se necessari	<p>+caffè se si desidera + verdure crude + 1 frutto (max 2 frutti al giorno: o agli spuntini o ai pasti) + 20 g di proteine in polvere (1 vasetto di yogurt magro o yogurt greco) +20 g di frutta secca</p>
PRANZO	<p>80 g di pasta con sugo e 1 cucchiaino di parmigiano 200 g di vitello Contorno di verdure crude o cotte 3 cucchiaini di olio evo 1 frutto di stagione</p>
CENA	<p>50 g di pane integrale 80 g di formaggio spalmabile magro o 60 g di emmenthal o asiago Contorno di verdure crude o cotte 1 cucchiaino di olio evo 1 frutto di stagione</p>

<b>VENERDÌ – 3° SETTIMANA</b>	
COLAZIONE	<p>the non zuccherato + 1 vasetto di yogurt magro + 4 fette biscottate integrali con un velo di marmellata senza zuccheri Rigoni di Asiago (oppure 40 g di cereali interali o muesli o granola)</p> <p>Oppure: <b>PROPOSTE COLAZIONI SALATE:</b></p> <p>- 80 g di pane integrale o ai cereali con una fetta di salmone affumicato e avocado+ 1 bicchiere di spremuta di arancia o 1 tazza di the o tisana</p> <p>-2 uova strapazzate + 60 g di pane integrale o ai cereali + 1 bicchiere di spremuta di arancia o 1 tazza di the o tisana</p> <p>-80 g di pane integrale o ai cereali con prosciutto o petto di tacchino + 1 frutto o 1 bicchiere di spremuta o succo di mirtillo</p> <p>-80 g di pane integrale o ai cereali con un velo di miele e 60 g di ricotta</p>
SPUNTINO MATTUTINO <i>oppure</i> MERENDA POMERIDIANA Solo se necessari	<p>+caffè se si desidera + verdure crude + 1 frutto (max 2 frutti al giorno: o agli spuntini o ai pasti) + 20 g di proteine in polvere (1 vasetto di yogurt magro o yogurt greco) +20 g di frutta secca</p>
PRANZO	<p>80 g di pasta o riso basmati con Legumi 1 uovo Contorno di verdure crude o cotte 2 cucchiaini di olio evo 1 frutto di stagione</p>
CENA	<p>50 g di pane integrale 1 scatoletta di sgombro o tonno Contorno di verdure crude o cotte 2 cucchiaini di olio evo 1 frutto di stagione</p>

<b>SABATO – 3° SETTIMANA</b>	
COLAZIONE	<p>the non zuccherato + 1 vasetto di yogurt magro + 4 fette biscottate integrali con un velo di marmellata senza zuccheri Rigoni di Asiago (oppure 40 g di cereali interali o muesli o granola)</p> <p>Oppure: <b>PROPOSTE COLAZIONI SALATE:</b></p> <p>- 80 g di pane integrale o ai cereali con una fetta di salmone affumicato e avocado+ 1 bicchiere di spremuta di arancia o 1 tazza di the o tisana</p> <p>-2 uova strapazzate + 60 g di pane integrale o ai cereali + 1 bicchiere di spremuta di arancia o 1 tazza di the o tisana</p> <p>-80 g di pane integrale o ai cereali con prosciutto o petto di tacchino + 1 frutto o 1 bicchiere di spremuta o succo di mirtilli</p> <p>-80 g di pane integrale o ai cereali con un velo di miele e 60 g di ricotta</p>
SPUNTINO MATTUTINO <i>oppure</i> MERENDA POMERIDIANA Solo se necessari	<p>+caffè se si desidera + verdure crude + 1 frutto (max 2 frutti al giorno: o agli spuntini o ai pasti) + 20 g di proteine in polvere (1 vasetto di yogurt magro o yogurt greco) +20 g di frutta secca</p>
PRANZO	<p>80 g di pasta con 1 scatoletta di tonno 150 g di pollo Contorno di verdure crude o cotte 3 cucchiaini di olio evo 1 frutto di stagione</p>
CENA	<p>50 g di pane integrale 150 g di giuncata o ricotta o fiocchi di formaggio Contorno di verdure crude o cotte 1 cucchiaino di olio evo 1 frutto di stagione</p>