



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè, 1 tazzina
 - Pane tostato, 1 fetta
- Miele o marmellata di frutta, 1 cucchiaio

Spuntino mattutino

- Banana, 150 g



Pranzo

- Cous cous al vapore con verdure, 100 g
- Insalata di carote e pomodorini, 200 g

Merenda (tardo pomeriggio)

- Yogurt bianco, 125 g*
- Gocce di cioccolato, 10 g



Cena

- Orata al forno, 200 g
- Zucchine infarinate al forno, 150 g
 - Pane integrale, 60 g

* se ne consiglia l'assunzione nel tardo pomeriggio per evitare interferenze col farmaco del primo pomeriggio



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè, 1 tazzina
- Torta all'acqua al cacao, 1 fetta

Spuntino mattutino

- Mela, 200 g



Pranzo

- Pasta al sugo di pomodoro, 80 g
- Mix di verdure in padella, 200 g

Merenda

- Pera, 200 g



Cena

- Coniglio alla ligure, 170 g
- Melanzane in padella con pomodorini, 200 g
- Patate, 200 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè, 1 tazzina
- Spremuta d'arancia, 200 ml
 - Biscotti integrali, 30 g

Spuntino mattutino

- Mirtilli, 50 g
- Noci, 10g



Pranzo

- Risotto alla milanese, 80 g
- Zucchine in padella, 150 g

Merenda (tardo pomeriggio)

- Yogurt bianco, 125 g*
- Cereali, 15 g



Cena

- Feta al forno, 100 g
- Olive taggiasche, 20 g
- Melanzane e zucchine al forno, 200 g

* se ne consiglia l'assunzione nel tardo pomeriggio per evitare interferenze col farmaco del primo pomeriggio



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè, 1 tazzina
 - Latte di riso, 150 g
 - Cereali, 30 g

Spuntino mattutino

- Spremuta d'arancia, 200 ml



Pranzo

- Pasta con zucchine, 100 g
- Insalata di finocchi, 200 g

Merenda

- Pane tostato, 40 g
- Crema di nocciole, 1 cucchiaino



Cena

- Zuppa di legumi, 60 g e cereali, 40 g
 - Grana, 40 g
- Bruschetta, 40 g con olio, 1 cucchiaino



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè, 1 tazzina
- Fette biscottate integrali, 30 g
 - Miele, 3 cucchiaini

Spuntino mattutino

- Noci, 10 g
- Mandorle, 10 g



Pranzo

- Spaghetti bietole e datterini, 80 g
- Zucca al forno, 200 g

Merenda

- Mela cotta con cannella, 150 g



Cena

- Pesce spada in padella, 200 g con pomodorini, 100 g
- Fagiolini al vapore, 150 g
- Pane, 60 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè, 1 tazzina
- Pane tostato integrale, 40 g
- Marmellata, 2 cucchiaini

Spuntino mattutino

- Pera, 150 g



Pranzo

- Crema di carote, 200 g
 - Riso, 40 g
- Bietole al vapore, 150 g

Merenda

- Noci, 30 g



Cena

- Straccetti di carne, 160 g con verdure in padella, 150 g
 - Pane, 60 g
- Insalata verdure con carote e cetrioli, 200 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè, 1 tazzina
 - Latte di riso, 150 g
 - Biscotti secchi, 40 g

Spuntino mattutino

- Macedonia di frutta, 150 g



Pranzo

- Zuppa d'orzo, 150 g
- Verza saltata, 200 g

Merenda (tardo pomeriggio)

- Yogurt bianco, 125 g*
- Mirtilli, 50 g



Cena

- Omelette con bietole e patate, 150 g
- Fagiolini al vapore, 200 g
- Pane integrale, 50 g

* se ne consiglia l'assunzione nel tardo pomeriggio per evitare interferenze col farmaco del primo pomeriggio



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè, 1 tazzina
 - Latte d'avena, 150 g
 - Biscotti integrali, 30 g

Spuntino mattutino

- Spremuta d'arancia, 150 g
 - Mandorle, 10 g



Pranzo

- Pasta con pomodorini e melanzane, 80 g
 - Spinaci in padella, 150 g

Merenda

- Banana, 150 g



Cena

- Polpette al sugo, 120 g
 - Polenta, 150 g
- Insalata verde, 150 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè, 1 tazzina
- Macedonia di frutta, 150 g
 - Noci, 10 g

Spuntino mattutino

- Grissini, 25 g



Pranzo

- Fusilli broccoli e pomodori secchi, 100 g
- Tris di verdure gratinate, 200 g

Merenda

- Pane tostato, 40 g
- Miele, 1 cucchiaino



Cena

- Orata al forno, 200 g
- Patate al forno, 250 g
- Peperoni al forno, 200 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè, 1 tazzina
- Torta all'acqua al cacao, 1 fetta
 - Noci, 10 g

Spuntino mattutino

- Mela, 200 g



Pranzo

- Risotto alla zucca, 100 g
- Bietole al vapore, 200 g

Merenda

- Pera, 150 g



Cena

- Zuppa di fagioli, 60 g e patate 150 g
 - Insalata verde, 200 g
 - Crostone di pane, 50 g