



Colazione

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

Spuntino mattutino

- Kiwi, 80 g



Pranzo

- Riso con radicchio, 100 g
- Carote al forno al curry, 150 g

Merenda

- Pera, 150 g
- Cioccolato fondente, 10 g



Cena

- Trancio di pesce spada con pomodorini e olive, 200 g
 - Patate al forno, 200 g
 - Verdure varie al forno, 200 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè, 1 tazzina
- Fette biscottate, 3 fette
 - Banana, 150 g

Spuntino mattutino

- Frutta secca, 20 g



Pranzo

- Fusilli di broccoli, 80 g
- Mix di verdure in padella, 200 g
 - Pane, 40 g
 - Mandarini, 150 g

Merenda

- Mela, 200 g



Cena

- Pollo alla piastra, 170 g
- Contorno di verdure, 200 g
 - Pane integrale, 60 g



Colazione

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

Spuntino mattutino

- Mandarini, 150 g



Pranzo

- Pasta con cavolo nero e paté di olive, 80 g
 - Contorno di verdure, 200 g

Merenda (tardo pomeriggio)

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



Cena

- Salmone croccante, 200 g
- Contorno di verdure, 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 di riso, 150 g
 - Cereali, 30 g

Spuntino mattutino

- Frutta secca, 20 g



Pranzo

- Rigatoni alla zucca, 100 g
- Contorno di verdure, 200 g

Merenda

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



Cena

- Polpette di pollo con polenta, 1 porzione
 - Contorno di verdure, 200 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè, 1 tazzina
- Pane tostato, 30 g
- Miele, 3 cucchiaini

Spuntino mattutino

- Noci, 20 g
- Mandarino, 50 g



Pranzo

- Spaghetti bietole e datterini, 80g
- Chips di cavolo nero, 200 g

Merenda (tardo pomeriggio)

- Yogurt bianco, 125 g*
- Pera, 150 g



Cena

- Vellutata di carote, 200 g
- Ricotta di vacca, 100 g
- Pane, 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
- Spremuta di arancia, 200 g
 - Biscotti integrali, 30 g

Spuntino mattutino

- Pera, 150 g



Pranzo

- Pasta con nastri di zucchine e carote, 100 g
 - Bietole al vapore, 150 g

Merenda

- Noci, 30 g



Cena

- Orata al forno, 180 g
- Cavolfiori con olive, 200 g
 - Pane, 60 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè, 1 tazzina
 - Fette biscottate, 40 g
 - Biscotti secchi, 40 g

Spuntino mattutino

- Macedonia di frutta, 150 g



Pranzo

- Pasta al pomodoro, 80 g
- Finocchi gratinati, 200 g

Merenda

- Mirtilli, 50 g
- Kiwi, 80 g



Cena

- Omelette di carciofi, 150 g
- Insalata di verdure, 150 g
 - Pane integrale, 50 g



Colazione

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

Spuntino mattutino

- Spremuta d'arancia, 150 g
- Grissini, 25 g



Pranzo

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

Merenda

- Pane tostato, 30 g
- Cioccolato fondente, 20 g



Cena

- Bocconcini di pollo, 120 g
- Indivia saltata in padella, 150 g
- Pane integrale, 60 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè, 1 tazzina
- Latte di mandorla, 150 g
 - Cacao, q.b.
 - Biscotti, 30 g

Spuntino mattutino

- Grissini, 25 g



Pranzo

- Zuppa di cereali, 100 g
- Tris di verdure gratinate, 200 g

Merenda

- Castagne, 10 g



Cena

- Insalata di patate e merluzzo in bagna agretta di acciughe, 200 g
- Zucchine al forno, 200 g



Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè, 1 tazzina
- Macedonia di frutta, 200 g

Spuntino mattutino

- Noci, 20 g



Pranzo

- Risotto al pomodoro e basilico, 100 g
- Insalata di radicchio e pinoli, 150 g

Merenda (tardo pomeriggio)

- Yogurt alla frutta, 125 g*



Cena

- Zuppa di cereali e legumi, 150 g
 - Insalata verde, 200 g
 - Crostone di pane, 50 g

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