

Giorno 1

4 (3) BLOCCHI COLAZIONE

60 (40)g. di prosciutto cotto
2 (l) sottilette light
2 fette da toast di pane di soia
1 (-) pesca
1 yogurt magro (125g)
6 olive
3 (-) mandorle

3 BLOCCHI PRANZO

90 g di petto di pollo cotto alla griglia
½ limone
130g di pomodori
450g di finocchi al vapore
75g di zucchine trifolate con prezzemolo e aglio
1 kiwi
1 cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

1 BLOCCO MERENDA

1 yogurt magro (125g)

4 (3) BLOCCHI CENA

160 (120)g di pesce spada cotto in padella antiaderente con uno spicchio d'aglio
½ limone
225 (110)g di spinaci al vapore
½ cespo di lattuga e 130 (-)g di pomodori
3 (2) cracker integrali
1 e 1/3 (1) cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

1 BLOCCO PRIMA DI CORICARSI

45g di feta
½ pera
6 arachidi



Giorno 2

4 (3) BLOCCHI COLAZIONE

75 (50)g di bresaola

240g di latte parzialmente scremato

2 fette da toast di pane ai 5 cereali

½ (-) arancia

1 cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

3 BLOCCHI PRANZO

90g di fettine di vitello cotte alla griglia con prezzemolo e aglio

1 cracker integrale

140g di cavolfiori al vapore

85g di funghi trifolati

300g di indivia

3 albicocche

1 cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

1 BLOCCO MERENDA

30g di prosciutto crudo

1 fetta da toast di pane di soia

3 olive

4 (3) BLOCCHI CENA

120 (90)g di bocconcini di tacchino cucinati in salsa di pomodoro e lenticchie

80g di salsa pomodoro

50g di lenticchie

2 (1) cracker

1 (1/2) cetriolo a fettine

1 e 1/3 (1) cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

1 BLOCCO PRIMA DI CORICARSI

40g di caciottina fresca

1 kiwi

1 noce



Giorno 3

4 (3) BLOCCHI COLAZIONE

1 uovo cotto in camicia
2 albumi d'uovo cotti in camicia
30 (-)g di prosciutto crudo
4 cracker integrali
1 yogurt magro (125g)
140 (-)g di fragole
3 (2) cucchiaini da tè di maionese light

3 BLOCCHI PRANZO

60g di filetto di maiale
35g di mozzarella light fatta fondere sopra le fettine di filetto precedentemente cotte nella salsa di pomodoro
40g di salsa pomodoro
85g di fagiolini
150g di melanzane
1 pesca
1 cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

1 BLOCCO MERENDA

30g di fior di latte
½ pera
6 arachidi

4 (3) BLOCCHI CENA

160 (120)g di scaloppa di salmone cotta alla griglia cosparsa di funghi prataioli crudi tagliati a fettine
255g di funghi prataioli
180 (90)g di peperoni
300g di indivia e ½ limone
115g di macedonia
1 e 1/3 (1) cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

1 BLOCCO PRIMA DI CORICARSI

1 yogurt magro (125g)



Giorno 4

4 (3) BLOCCHI COLAZIONE

60 (45)g di fettine sottilissime di tacchino cotto al forno

75 (40)g di ricotta da spargere sul tacchino

130g di pomodori a cubettini per completare il carpaccio di tacchino insieme a 40g di fagioli; condire il tutto con 1 (2/3) cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

3 (1) cracker integrali

240g di latte parzialmente scremato

3 BLOCCHI PRANZO

60g di spaghetti conditi con 40g di salsa pomodoro preparata con uno spicchio d'aglio

40g di mollusco di cappesante e prezzemolo tritato

130g di polpo al vapore con 20g di patate conditi con 1 cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

1 BLOCCO MERENDA

1 yogurt magro

4 (3) BLOCCHI CENA

120 (90)g di filetto di struzzo cotto alla griglia

140 (70)g di zucca al vapore passata a purea e condita con un filo di olio extra vergine d'oliva

260 (130)g di pomodori

2 cracker

1 kiwi

1 e 1/3 (1) cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

1 BLOCCO PRIMA DI CORICARSI

35g di formaggio light

1/2 pera

3 mandorle



Giorno 5

4 (3) BLOCCHI COLAZIONE

90 (60)g di prosciutto crudo sgrassato

120g di melone

½ (-) broche

1 yogurt magro (125g)

1 (-) cucchiaio grande di avocado

6 anacardi

3 BLOCCHI PRANZO

120g di salmone cotto in padella antiaderente coperto con 150g di zucchine trifolate

2 cracker integrali

115g di macedonia

1 cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

1 BLOCCO MERENDA

35g di mozzarella light con 130g di pomodoro

1 cracker alla soia

1/3 cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

4 (3) BLOCCHI CENA

180 (135)g di calamari fritti in olio fresco

280g di cavolfiori bolliti

300g (-) di insalata verde mista

1 fetta da toast ai 5 cereali

50g di ananas con 1 pallina da 30g di gelato al limone (100g di ananas)

1 e 1/3 (1) cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

1 BLOCCO PRIMA DI CORICARSI

35g di formaggio light

½ pera

3 mandorle



Giorno 6

4 (3) BLOCCHI COLAZIONE

50 (45)g di prosciutto cotto
50 (35)g di mozzarella light
2 fette da toast integrali
1 (1/2) kiwi
240 (120)g di latte scremato
6 olive
3 (-) arachidi

3 BLOCCHI PRANZO

90g di filetto di manzo alla griglia
60g di pasta cotta condita con 20g di salsa di pomodoro
150g di scarola
½ pesca
1 cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

1 BLOCCO MERENDA

45g di feta
1 kiwi
1 noce

4 (3) BLOCCHI CENA

120 (90)g di lombata di coniglio cotta al forno con 170g di funghi
20 (-)g di patate
40g di salsa pomodoro
1 fetta da toast di pane di soia
115 (60)g di lamponi
1 e 1/3 (1) cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

1 BLOCCO PRIMA DI CORICARSI

1 yogurt magro (125g)



Giorno 7

4 (3) BLOCCHI COLAZIONE

25g di grana

50 (25)g di bresaola: comporre un carpaccio condito con 1 (2/3) cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

1 (1/2) pera

2 cracker alla soia

240g di latte parzialmente scremato

3 BLOCCHI PRANZO

90g di arrosto di vitello al forno

40g di polenta

300g di insalata verde e rossa

2 carciofi

115g di macedonia

1 cucchiaino da tè di olio extra vergine d'oliva

1 BLOCCO MERENDA

1 yogurt magro (125g)

4 (3) BLOCCHI CENA

160 (120)g di filetto di salmone cotto alla piastra, servito appoggiato su 100g di avena cotta, contornato con 12 (6) asparagi, 225 (115)g di spinaci e condito con 4 cucchiaini da tè di olio extra d'oliva e aceto balsamico emulsionati.

1 BLOCCO PRIMA DI CORICARSI

70g di fiocchi di latte magro

1 kiwi

3 anacardi

