

### Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 2 cucchiaini
- Fette biscottate, 30 g
- Marmellata di frutta, 1 cucchiaio

### Spuntino mattutino

- Banana, 150 g

### Pranzo

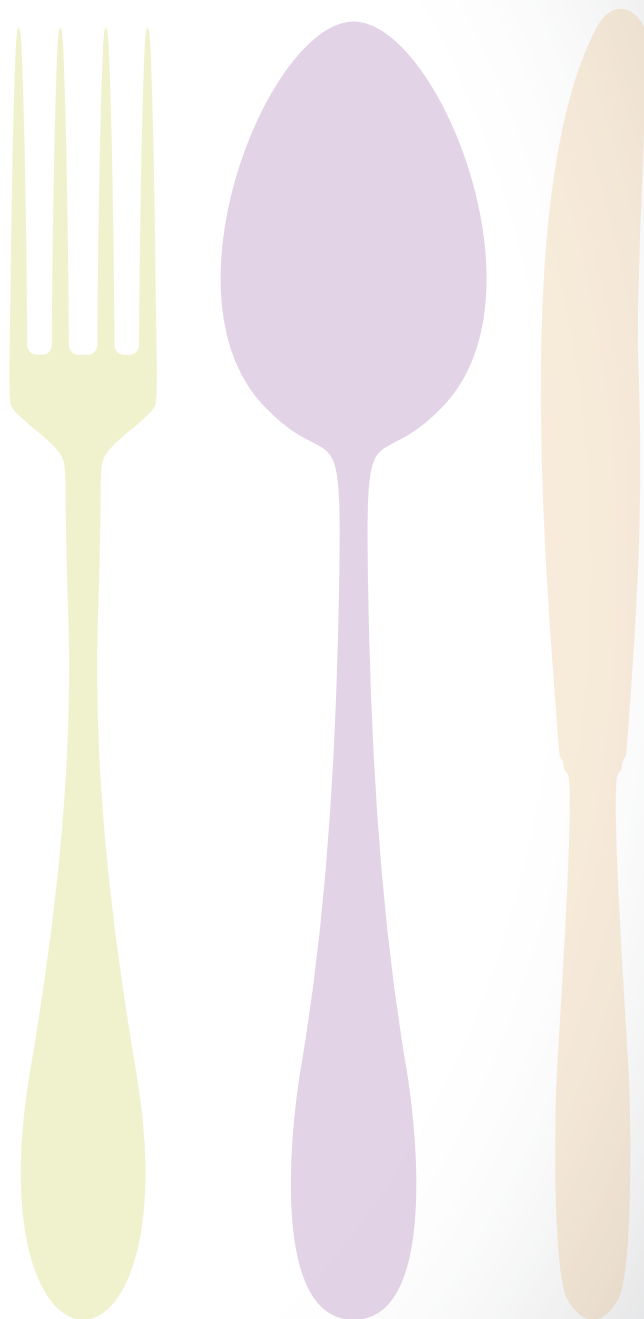
- Zuppa di piselli e patate con pasta, 150 g
- Fagiolini, 250 g
- Pane integrale, 60 g
- Arance, 200 g

### Spuntino pomeridiano

- Clementine, 200 g

### Cena

- Lombo di maiale al curry, 270 g
- Pane integrale, 70 g
- Zucchini al vapore, 300 g
- Patate, 200 g
- Olio extra vergine di oliva, 1 cucchiaio
- Mele, 250 g



### Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 2 cucchiaini
- Fette biscottate, 30 g
- Marmellata di frutta, 1 cucchiaio

### Spuntino mattutino

- Pesche, 300 g

### Pranzo

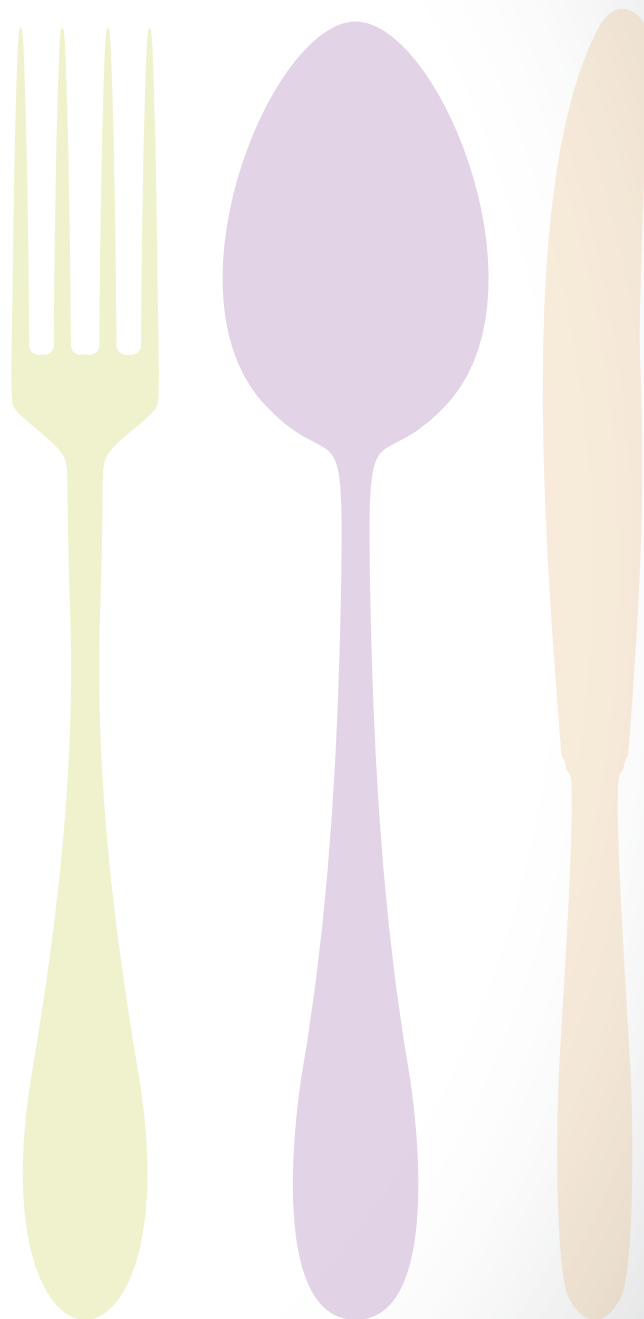
- Fusilli con carciofi, 200 g
- Broccoli saporiti, 300 g
- Pane integrale, 80 g
- Mele, 200 g

### Spuntino pomeridiano

- Mango, 250 g

### Cena

- Omelette agli asparagi, 200 g
- Funghi al vapore, 400 g
- Pane integrale, 100 g
- Banana, 150 g



### Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 2-3 cucchiaini
- Pane di segale o pane integrale, 60 g
- Marmellata di frutta, 1 cucchiaino raso

### Spuntino mattutino

- Mele renette, 250 g

### Pranzo

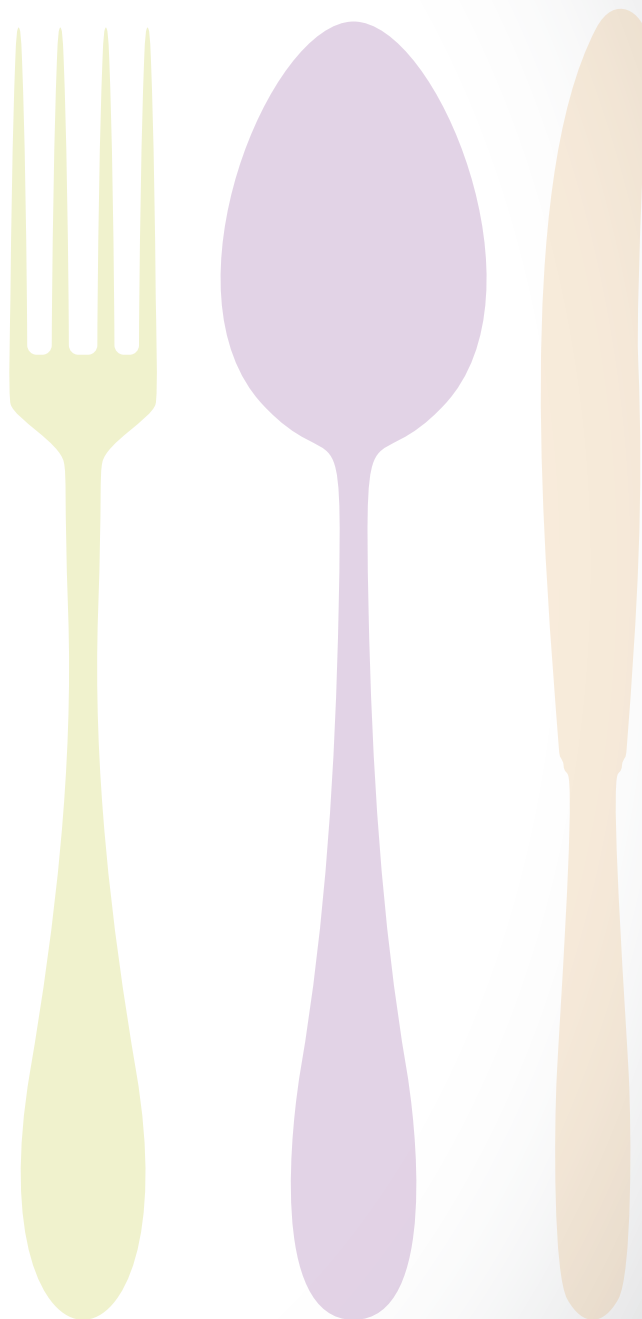
- Pasta con zucchine, 200 g
- Parmigiano grattugiato, 10 g
- Broccoli saporiti, 250 g
- Succo fresco di melograno, 1 bicchiere

### Spuntino pomeridiano

- Pere, 310 g
- Noci secche, 20 g

### Cena

- Filetto di rombo al basilico, 250 g
- Purè di zucca, 300 g
- Pane integrale, 100 g
- Ananas a fette, 250 g



### Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 2-3 cucchiaini
- Fette biscottate, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 1 cucchiaino raso

### Spuntino mattutino

- Succo d'arancia, 1 bicchiere raso

### Pranzo

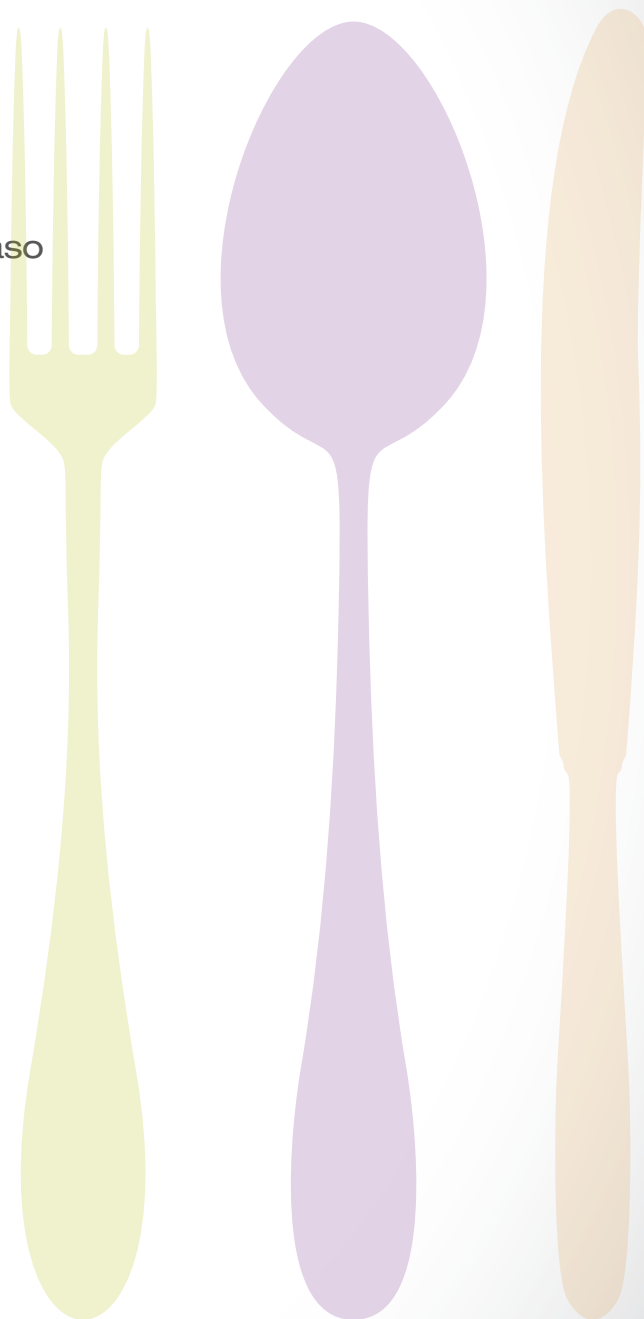
- Riso venere con lenticchie, 100 g
- Bietola, 320 g
- Pane di segale, 60 g
- Clementine, 100 g

### Spuntino pomeridiano

- Albicocche, 300 g

### Cena

- Polpettine di spinaci, 350 g
- Piselli al vapore, 300 g
- Pane integrale, 80 g



### Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 2 cucchiaini
- Fette biscottate, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 1 cucchiaio

### Spuntino mattutino

- Ananas a fette, 250 g

### Pranzo

- Rigatoni alla zucca, 250 g
- Crema di carote, 100 g
- Mele, 250 g

### Spuntino pomeridiano

- Pere, 310 g

### Cena

- Bocconcini croccanti di merluzzo con porri e ceci, 250 g
- Finocchio alla griglia, 200 g
- Pane di segale o pane integrale, 100 g
- Papaya, 250 g



### Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 1 cucchiaino
- Fette biscottate integrale, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 1 cucchiaio

### Spuntino mattutino

- Banana, 150 g

### Pranzo

- Zucca e crocchette di miglio, 200 g
- Bietole, 300 g
- Olio extra vergine di oliva, 2 cucchiari
- Mele, 250 g

### Spuntino pomeridiano

- Succo fresco di clementine, 1 bicchiere raso
- Fette biscottate, 40 g

### Cena

- Polpette di pollo con polenta, 250 g
- Pane integrale, 100 g
- Fagiolini al vapore, 250 g
- Arance, 250 g



### Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 2 cucchiaini
- Pane di segale o pane integrale, 60 g
- Miele o marmellata di frutta, 1 cucchiaio

### Spuntino mattutino

- Succo fresco di melograno, 1 bicchiere

### Pranzo

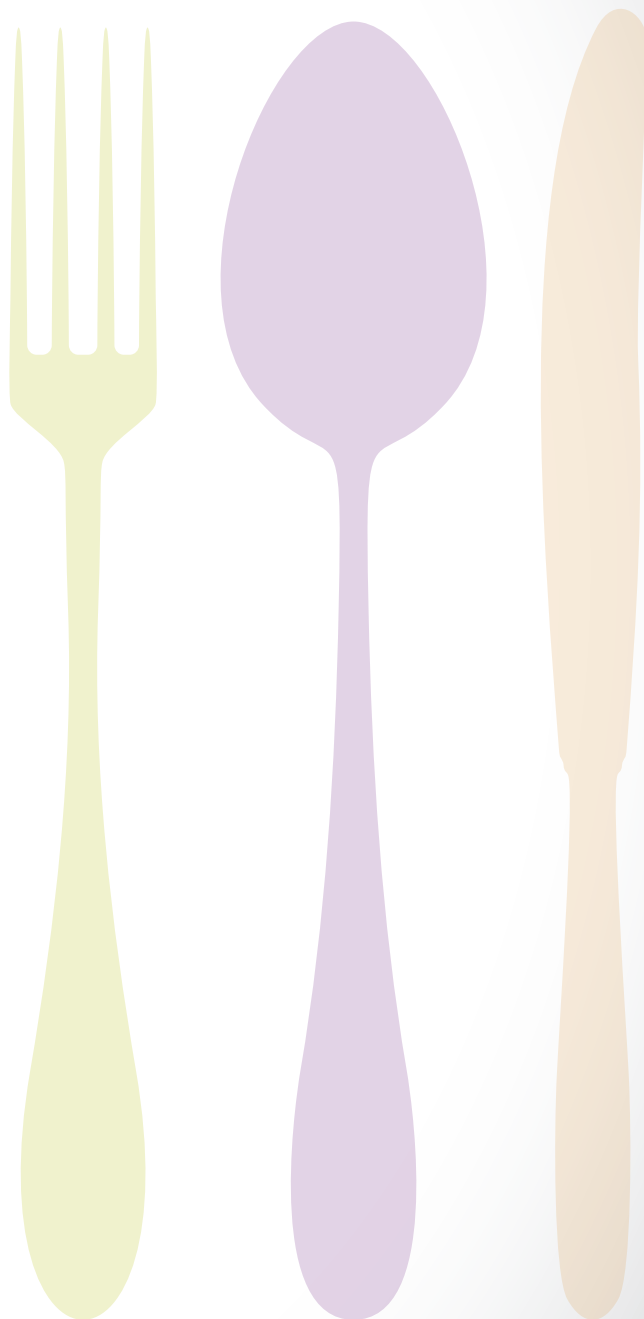
- Gnocchi di miglio, 150 g
- Radicchio alla griglia, 150 g
- Olio extra vergine di oliva, 2 cucchiai
- Arance, 250 g

### Spuntino pomeridiano

- Nocciole secche, 20 g
- Yogurt da latte scremato, 1 vasetto

### Cena

- Involtini di sogliola con carote, 300 g
- Mix di carote e zucchine, 350 g
- Ananas a fette, 250 g
- Pane di segale o pane integrale, 100 g



### Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 2 cucchiaini
- Fette biscottate, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 1 cucchiaio raso

### Spuntino mattutino

- Melone d'inverno, 300 g

### Pranzo

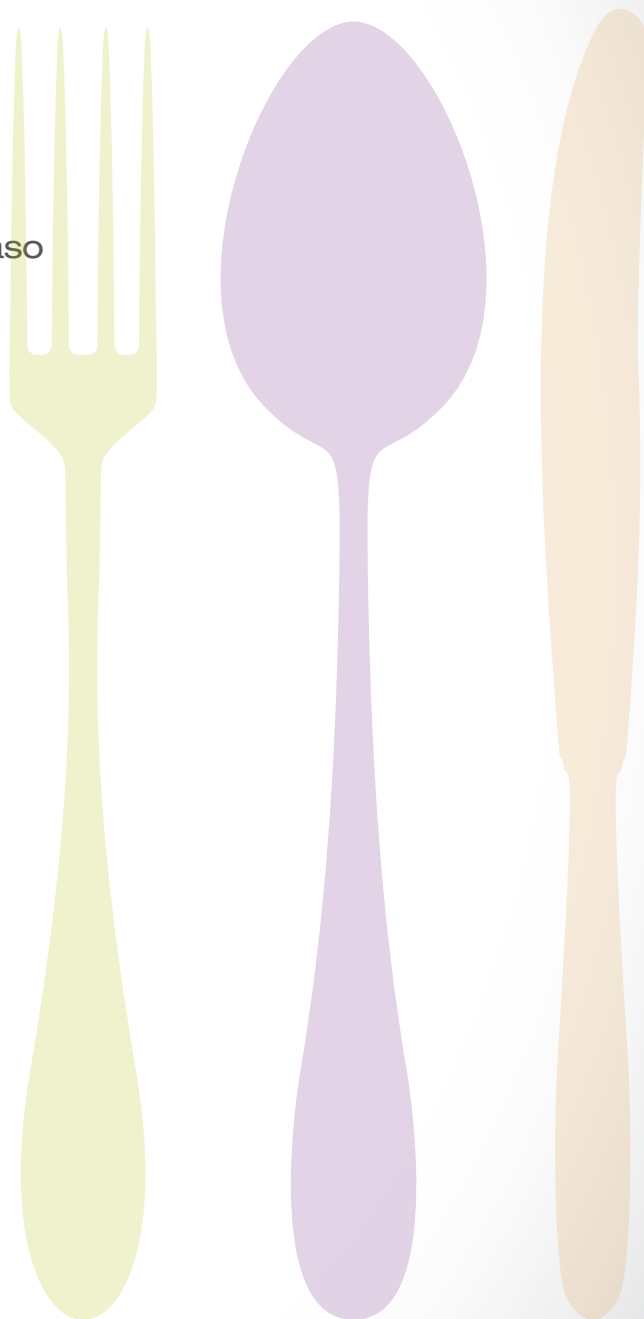
- Pasta con tonno e piselli, 150 g
- Olio extra vergine di oliva, 2 cucchiai
- Melanzane grigliate, 200 g
- Mele renette, 150 g

### Spuntino pomeridiano

- Pere, 300 g
- Parmigiano, 50 g

### Cena

- Omelette di patate, 200 g
- Pane integrale, 80 g
- Pomodori gratinati, 200 g
- Ananas a fette, 250 g





### Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 2 cucchiaini
- Fette biscottate, 40 g
- Miele o marmellata di frutta, 1 cucchiaio raso

### Spuntino mattutino

- Banana, 150 g

### Pranzo

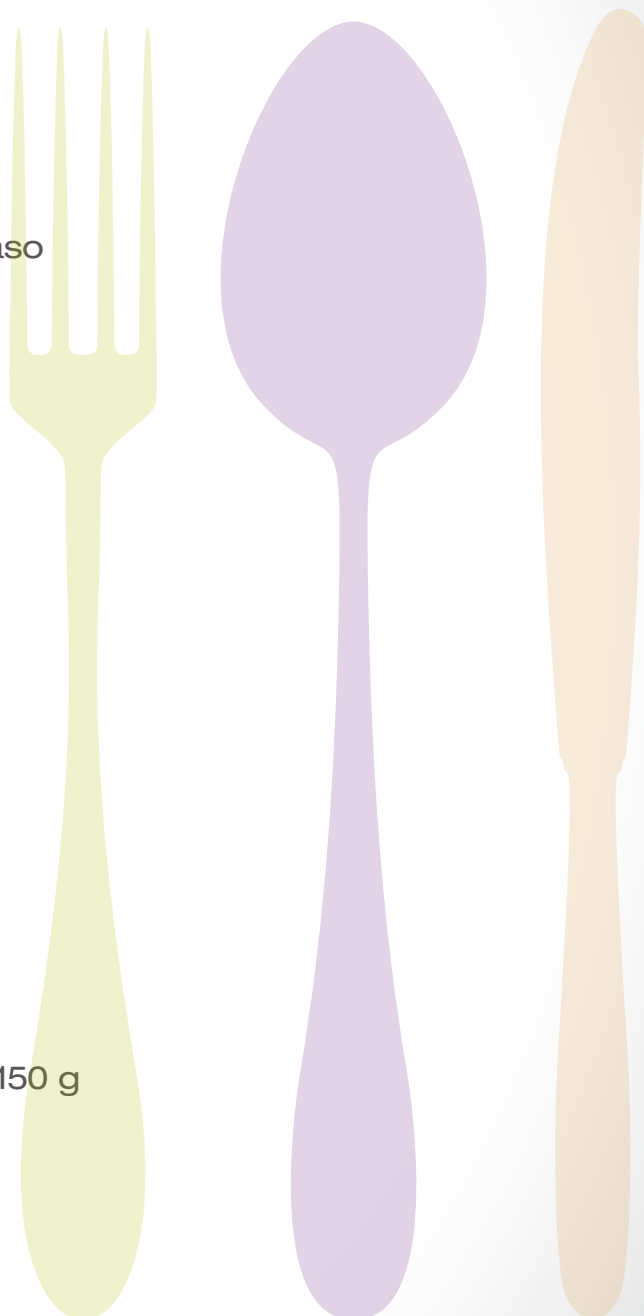
- Pasta agli asparagi, 120 g
- Pane integrale, 60 g
- Olio extra vergine di oliva, 2 cucchiai
- Verza saltata, 210 g
- Ananas a fette, 200 g

### Spuntino pomeridiano

- Pere, 300 g
- Noci secche, 10 g

### Cena

- Fagioli Spagna, funghi e crema di bietola, 150 g
- Pane di segale, 80 g
- Barbabietola, 250 g
- Olio extra vergine di oliva, 2 cucchiai



### Colazione

- Tè, 1 tazza o caffè espresso, 1 tazzina
- Zucchero di canna, 2 cucchiaini
- Pane di segale o pane integrale, 60 g
- Miele o marmellata di frutta, 1 cucchiaio

### Spuntino mattutino

- Mandorle secche dolci, 10 g
- Mele, 200 g

### Pranzo

- Zuppa di piselli e patate con pasta, 150 g
- Olio extra vergine di oliva, 1-2 cucchiai
- Insalata di patate, 200 g
- Insalata iceberg, 200 g
- Pere, 320 g

### Spuntino pomeridiano

- Banana, 150 g

### Cena

- Avocado e timballo di sgombro, 200 g
- Pane di segale, 70 g o pane integrale, 60 g
- Carciofi con prezzemolo e aglio, 250 g
- Mele, 200 g

