Nutrizione Sana

Lunedì

Colazione: un bicchiere di latte scremato, una tazza di fragole e due uova sode.

Pranzo: una porzione di pollo o pesce, pomodoro a fette con olio d'oliva e porzione di legumi.

Cena: insalata verde con pezzi di petto di pollo o prosciutto e infuso a piacere.

Martedì

Colazione: un pompelmo, una fetta di pane integrale con burro di arachidi e caffè a piacere.

Pranzo: una bistecca alla griglia, insalata mista con pomodoro, mela verde e tè freddo.

Cena: una porzione di tonno con insalata di crescione e infuso.

Mercoledì

Colazione: uova strapazzate con peperoncino e cipolla, pane tostato e caffè nero.

Pranzo: una porzione di petto di pollo arrosto, insalata di lattuga e pomodoro, una fetta di kiwi e tè.

Cena: insalata di spinaci e peperoni verdi con formaggio e prosciutto di tacchino, infusione a piacere.

Giovedì

Colazione: frullato di fragole e mirtilli con latte di cocco e fetta di pane integrale con formaggio fresco.

Pranzo: una porzione di pesce con erbe aromatiche, pomodorini e avocado e infuso a piacere.

Cena: un hamburger di carne alla griglia, insalata verde e tè.

Venerdì

Colazione: mezza ciotola di more, yogurt scremato e noci.

Pranzo: una porzione di carne maiale e insalata di lattuga, pomodoro e cipolla.

Cena: insalata di tonno, una fetta di pane integrale e un mandarino.

Sabato

Colazione: un uovo sodo, latte scremato e una tazza di fragole o mirtilli.

Pranzo: insalata mista con verdure e noci, una porzione di pesce e tè freddo.

Cena: due fette di prosciutto di tacchino, cetriolo con limone e tè a piacere.

Domenica

Colazione: un bicchiere di yogurt con mandorle e mezza tazza di more.

Pranzo: una porzione di salmone, insalata di lattuga e cetriolo, avocado e tè freddo.

Cena: insalata mista con fesa di tacchino, infusione e mezzo pompelmo.

Spuntini consentiti

Una manciata di frutta secca.

Infusi alle erbe.

Yogurt magro naturale.

Macedonia di frutta.

Bevande vegetali.