

CODICE DIETA [0001] VALORE ENERGETICO [1700 KCAL]

In Forma con DonAxelBin

COLAZIONE

Succo d'arancia – 200 gr.

Caffè o the

Zucchero – 1 cucchiaino

Fette biscottate – 2

Marmellata – 2 cucchiaini

SPUNTINO MATTUTINO

Caffè o The

Zucchero – 1 cucchiaino

Frutta – 200 gr.

PRANZO

Mozzarella – 80 gr.

Prosciutto crudo magro – 80 gr.

INSALATA DI POMODORI:

Pomodori – 200 gr.

Olio d'oliva – 1/2 cucchiaino

Origano – q.b.

Pane integrale – 50 gr.

SPUNTINO POMERIDIANO

Caffè o The

Zucchero – 1 cucchiaino

Frutta – 200 gr.

CENA

PASTA CON LE VONGOLE:

Pasta di semola – 80 gr.

Vongole sgusciate – 50 gr.

Aglione – q.b.

Prezzemolo – q.b.

Olio d'oliva – 1/2 cucchiaino

Pane integrale – 50 gr.

BIETA ALL' AGRO:

Bieta – 200 gr.

Olio d'oliva – 1/2 cucchiaino

Succo di limone – q.b.

SPUNTINO SERALE

Frutta – 200 gr.

Pur essendo una dieta equilibrata, per ottenere migliori risultati si consiglia di consultare un esperto del settore alimentare.

CODICE DIETA [0001] VALORE ENERGETICO [1700 KCAL]