

CODICE DIETA [0003] 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 – q.b.

Latte parzialmente scremato – 150 gr.

Zucchero – 1 cucchiaino

Brioche semplice – 40 gr.

## PRANZO

Tonno sott'olio sgocciolato – 80 gr.

INSALATA MISTA:

Lattuga – 50 gr.

Pomodori – 100 gr.

Finocchi – 50 gr.

Olio d'oliva – 1/2 cucchiaino

Pane integrale – 50 gr.

## SPUNTINO POMERIDIANO

Frutta – 200 gr.

Caffè o The

Zucchero – 1 cucchiaino

## CENA

PIATTO ALLA BRESAOLA:

Bresaola – 80 gr.

Rucola – 50 gr.

Parmigiano – 3 cucchiaini

Olio d'oliva – 1/2 cucchiaino

Pane integrale – 50 gr.

SPINACI ALL' AGRO:

Spinaci – 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 [0003] VALORE ENERGETICO [1700 KCAL]