

CODICE DIETA [0004] VALORE ENERGETICO [1700 KCAL]

In Forma con DonAxelBin

COLAZIONE

Yogurt alla frutta – 125 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

CARBONARA LEGGERA:

Pasta di semola – 80 gr.

Tuorlo d'uovo – 20 gr.

Pepe – q.b.

Parmigiano – 1 cucchiaino

MELANZANE TRIFOLATE:

Melanzane – 200 gr.

Pomodoro maturo – 50 gr.

Olio d'oliva – 1/2 cucchiaino

Prezzemolo – q.b.

Pane integrale – 50 gr.

SPUNTINO POMERIDIANO

Gelato alla frutta – 150 gr.

Caffè o The

Zucchero – 1 cucchiaino

CENA

Caciottina fresca – 100 gr.

INSALATA DI POMODORI:

Pomodori – 200 gr.

Olio d'oliva – 1/2 cucchiaino

Origano – q.b.

Pane integrale – 50 gr.

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 [0004] VALORE ENERGETICO [1700 KCAL]