

CODICE DIETA [0005] VALORE ENERGETICO [1700 KCAL]

# In Forma con DonAxelBin

## COLAZIONE

Latte Parzialmente scremato – 200 gr.

Caffè – q.b.

Zucchero – 1 cucchiaino

Fette biscottate – 2

Marmellata – 2 cucchiaini

## SPUNTINO MATTUTINO

Caffè o the

Zucchero – 1 cucchiaino

Frutta – 200 gr.

## PRANZO

PETTO DI TACCHINO AL LIMONE:

Petto di tacchino – 120 gr.

Succo di limone – q.b.

Olio d'oliva – 1/2 cucchiaino

BROCCOLETTI IN PADELLA:

Broccoletti – 200 gr.

Aglione – q.b.

Olio d'oliva – 1/2 cucchiaino

Pane integrale – 50 gr.

## SPUNTINO POMERIDIANO

Succo di frutta – 200 gr.

Caffè o The

Zucchero – 1 cucchiaino

Fette biscottate - 2

## CENA

Pizza con pomodoro – 200 gr.

INSALATA MISTA:

Pomodori – 100 gr.

Lattuga – 50 gr.

Olio d'oliva – 1/2 cucchiaino

Finocchi – 50 gr.

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 [0005] VALORE ENERGETICO [1700 KCAL]