



BIOTIPO A
Attivo

LUNEDÌ

Cereali

appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

colazione

- un frullato con un vasetto di yogurt magro (g 125) e banana (g 150)

spuntino

- una spremuta d'arancia (g 200)

prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

pranzo

- riso (80 g) condito con pomodoro e basilico e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; zucchine (a volontà), condite con aglio, menta e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

prima di cena

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

cena

- minestra di riso integrale e funghi, insalata di indivia e radicchio rosso con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

GLI ESERCIZI

 (prima di cena o prima di coricarsi)



BIOTIPO A
Attivo

MARTEDÌ

patate

appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

colazione

- un frullato con un vasetto di yogurt magro (g 125) e una mela (g 150)

spuntino

- una spremuta di pompelmo (g 200)

prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

pranzo

- insalata di patate bollite (200 g) e rape rosse (100 g) condita con aglio, aceto di mele e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; finocchi conditi con timo e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

prima di cena

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

cena

- zuppa di patate con noce moscata; insalata di pomodoro e cuore di sedano con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

GLI ESERCIZI

 (prima di cena o prima di coricarsi)



BIOTIPO A
Attivo

MERCOLEDÌ

legumi e cereali

appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

colazione

- un frullato con un vasetto di yogurt magro (g 125) e una pera (g 150)

spuntino

- un kiwi (g 150)

prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

pranzo

- tortiglioni integrali (g 80) all'arrabbiata con pomodoro, aglio, prezzemolo e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; bietole (a volontà) con succo di limone e con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

prima di cena

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

cena

- lenticchie; insalata di indivia e cappuccina con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

GLI ESERCIZI

 (prima di cena o prima di coricarsi)



BIOTIPO A
Attivo

GIOVEDÌ

carni bianche

appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

colazione

- 2 fette di ananas fresco (g 200)

spuntino

- una mela

prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

pranzo

- piccatine di vitello (g 150) al limone e salvia con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; insalata di lattuga, carote e rucola con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale di 50 g

spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

prima di cena

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

cena

- pollo con carciofi; insalata mista a volontà con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale di 50 g

GLI ESERCIZI

 (prima di cena o prima di coricarsi)



BIOTIPO A
Attivo

VENERDÌ

pesce

appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

colazione

- 2 fette di ananas fresco (g 200)

spuntino

- una mela

prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

pranzo

- nasello (g 200) con pomodoro, due-tre olive nere e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; insalata di lattuga, carote e rucola con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale di 50 g

spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

prima di cena

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

cena

- trota ripiena di zucchine; spinaci a volontà con succo di limone e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale di 50 g

GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO A
Attivo

SABATO

latticini

appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

colazione

- 2 fette di ananas fresco (g 200)

spuntino

- una mela

prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

pranzo

- caprese: mozzarella (80 g) con pomodori maturi (a volontà) con origano e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; bietole a volontà con aglio, peperoncino e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale di 50 g

spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

prima di cena

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

cena

- passato di verdure; formagella al radicchio; una fetta di pane integrale di 50 g

GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO A
Attivo

DOMENICA

cereali e uova

colazione

- un frullato di pera (g 200) con una carota e mezzo bicchiere di succo d'arancia

spuntino

- una mela

pranzo

- tagliolini con crema di melanzane; insalata di cappuccina e rucola (a volontà) condita con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

cena

- 2 uova strapazzate con funghi e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; zucchine e carote condite con prezzemolo, aglio e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale di 50 g

GLI ESERCIZI

 (prima di cena o prima di coricarsi)