



BIOTIPO A  
*passivo*

## LUNEDÌ'

*Cereali*

### appena svegli

- una tazza di tisana al cardo mariano, 2 compresse di spirulina, una compressa di zinco

### 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, 2 compresse di glucomannano, 2 compresse di spirulina

### 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, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

### 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  
*passivo*

## MARTEDI'

*patate*

### appena svegli

- una tazza di tisana al cardo mariano, 2 compresse di spirulina, una compressa di zinco

### 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, 2 compresse di glucomannano, 2 compresse di spirulina

### 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, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

### 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  
*passivo*

## MERCOLEDI'

*Legumi e cereali*

### appena svegli

- una tazza di tisana al cardo mariano, 2 compresse di spirulina, una compressa di zinco

### 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, 2 compresse di glucomannano, 2 compresse di spirulina

### 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, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

### 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  
*passivo*

## GIOVEDÌ'

*Carni bianche*

### appena svegli

- una tazza di tisana al cardo mariano, 2 compresse di spirulina, una compressa di zinco

### colazione

- 2 fette di ananas fresco (g 200)

### spuntino

- una mela

### prima di pranzo

- una tazza di tisana, 2 compresse di glucomannano, 2 compresse di spirulina

### pranzo

- piccantine 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, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

### 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  
*passivo*

## VENERDI'

*Pesce*

### appena svegli

- una tazza di tisana al cardo mariano, 2 compresse di spirulina, una compressa di zinco

### colazione

- 2 fette di ananas fresco (g 200)

### spuntino

- una mela

### prima di pranzo

- una tazza di tisana, 2 compresse di glucomannano, 2 compresse di spirulina

### 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, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

### 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  
*passivo*

## SABATO

*latticini*

### appena svegli

- una tazza di tisana al cardo mariano, 2 compresse di spirulina, una compressa di zinco

### colazione

- 2 fette di ananas fresco (g 200)

### spuntino

- una mela

### prima di pranzo

- una tazza di tisana, 2 compresse di glucomannano, 2 compresse di spirulina

### 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, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

### 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  
*passivo*

## 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 ESECIZI (prima di cena o prima di coricarsi)

