



BIOTIPO B  
Passivo

## LUNEDI'

*Legumi e cereali*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 2 compresse di kelp

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; 3 fette biscottate (g 30) con un velo di miele vergine integrale (g 20)

### spuntino

- una spremuta di arancia (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 3 compresse di kelp, 2 compresse di glucamannano

### pranzo

- orecchiette con le cime di rape; insalata (a volontà) di pomodori, cuori di sedano e basilico con un cucchiaino di olio extravergine di oliva

### spuntino

- 2 fette di ananas fresco (g 150)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

### cena

- pasta e fagioli (pasta g 40, fagioli secchi g 50) con pomodoro, erbe aromatiche e un cucchiaino di olio; spinaci al limone con un cucchiaino di olio

---

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B  
Passivo

## MARTEDI'

*Pesce e uova*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 2 compresse di kelp

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; 3 fette biscottate (g 30) con un velo di miele vergine integrale (g 20); una mela

### spuntino

- 2 kiwi (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 3 compresse di kelp, 2 compresse di glucamannano

### pranzo

- alici (200 g) con pomodoro, aglio e prezzemolo, un cucchiaio di pan grattato e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; carote e finocchi con succo di limone e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fettina di pane integrale (60 g)

### spuntino

- un frutto di stagione (g 150)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

### cena

- zuppa di verdure (un piatto); gratin di porri e uova; cimette di cavolfiore (a volontà) condite con menta, aceto di mele e con un cucchiaino di olio

---

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B  
Passivo

## MERCOLEDI'

*Carni bianche*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 2 compresse di kelp

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; 3 fette biscottate (g 30) con un velo di miele vergine integrale (g 20); un kiwi

### spuntino

- spremuta di pompelmo (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 3 compresse di kelp, 2 compresse di glucamannano

### pranzo

- involtini di tacchino con salvia, vino bianco e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; insalata di lattuga e crescione condita con aceto di mele e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fettina di pane integrale (60 g)

### spuntino

- 2 fette di ananas (g 150)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

### cena

- spezzatino di coniglio ai funghi; spinaci conditi con succo di limone e con un cucchiaino di olio

---

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B  
Passivo

## GIOVEDÌ'

*latticini*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 2 compresse di kelp

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; 3 fette biscottate (g 30) con un velo di miele vergine integrale (g 20); una pera

### spuntino

- 2 kiwi (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 3 compresse di kelp, 2 compresse di glucamannano

### pranzo

- mozzarella (g 80) con pomodoro, origano e un cucchiaino di olio extra vergine di olivazucchine trifolate con aglio, prezzemolo e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale (g 60)

### spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

### cena

- zuppa di verdure; formaggio fresco con crema di broccoli; insalata di carote grattugiate con succo di limone e un cucchiaino di olio

---

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B  
Passivo

## VENERDI'

*cereali*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 2 compresse di kelp

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; 3 fette biscottate (g 30) con un velo di miele vergine integrale (g 20)

### spuntino

- un'arancia intera o spremuta (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 3 compresse di kelp, 2 compresse di glucamannano

### pranzo

- riso (80 g) al pomodoro e maggiorana e un cucchiaino di olio; insalata mista con ravanelli condita con mezzo cucchiaino di senape sciolta nell'aceto e un cucchiaino di olio

### spuntino

- 2 fette di ananas (g 150)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

### cena

- farfalle al radicchio; zucchine e carote lessate, spolverizzate con origano e condite con un cucchiaino di olio

---

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B  
*Passivo*

## SABATO

*pesce*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 2 compresse di kelp

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; 3 fette biscottate (g 30) con un velo di miele vergine integrale (g 20); una mela

### spuntino

- spremuta di pompelmo (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di guaranà, 3 compresse di kelp, 2 compresse di glucamannano

### pranzo

- tonno al naturale (150 g) condito con un cucchiaino di olio, capperi e prezzemolo tritati; patate bollite (g 200) con maggiorana e un cucchiaino di olio

### spuntino

- 2 fette di ananas fresco (g 150)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

### cena

- tranci di palombo al cartoccio; insalata di radicchio rosso, finocchi e carote con aceto di mele e un cucchiaino di olio

---

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)





**BIOTIPO B**  
*Passivo*

## DOMENICA

*Carni bianche*

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; 3 fette biscottate (g 30) con un velo di miele vergine integrale (g 20); un'arancia

### spuntino

- 2 kiwi (g 200)

### pranzo

- Bocconcini di agnello ai carciofi; insalata di indivia e lattuga con aceto di mele e un cucchiaino di olio; una fetta di pane integrale (g 60)

### spuntino

- 2 fette di ananas (g 150)

### cena

- Polpette di vitello (g 150) al pomodoro con un cucchiaino di olio; cicoria con aglio e peperoncino e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

---

## GLI ESERCIZI (prima di cena o prima di coricarsi)



Esercizio della domenica pomeriggio

---