



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 di latte parzialmente scremato (g 150) con mela (g150) e banana (g 150)

spuntino

- un kiwi (g 150)

prima di pranzo

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

pranzo

- linguine integrali con pomodoro e rucola; insalata (a volontà) di indivia belga e funghi crudi condita con succo di limone 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

- brodo vegetale con pasta (80 g) e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; fagiolini (200 g) al pomodoro

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 di latte parzialmente scremato (g 150) con pera (g100) e kiwi (g 100)

spuntino

- una spremuta di pompelmo (g 200)

prima di pranzo

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

pranzo

- gnocchetti di patate al pesto; insalata di lattuga e finocchi condita 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

- patate (300 g) con bietole e pomodoro e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; insalata di carote e cappuccina 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 di latte parzialmente scremato (g 150) con mela (g150) e banana (g 150)

spuntino

- una spremuta di arancia (g 200)

prima di pranzo

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

pranzo

- zuppa di fagioli di soia già ammollati (g 100) con aglio, alloro e peperoncino; insalata (a volontà) di pomodori e sedano 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 farro e zucca; insalata di indivia e radicchio 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

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

spuntino

- una pera

prima di pranzo

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

pranzo

- petto di tacchino con salsa al cetriolo; insalata insalata mista 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

- polpettine di pollo con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; cicoria ripassata; 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

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

spuntino

- una mela

prima di pranzo

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

pranzo

- filetti di baccalà (g 200) con capperi e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; insalata di finocchi 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

- zuppa di verdure; calamaretti ripieni in umido; insalata di soncino 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

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

spuntino

- una pera

prima di pranzo

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

pranzo

- stracchino (80 g) ortaggi lessati a volontà con due cucchiaini di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale di 50 g

spuntino

- 2 fette di ananas fresco (g 200)

prima di cena

- una tazza di tisana, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

cena

- involtini di melanzane alla ricotta; insalata di cappuccina e rucola e 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

- lasagne vegetariane; insalata mista con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

cena

- 2 uova al vapore con peperoncino; bietole con succo di limone e due cucchiaini di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale di 50 g

GLI ESECIZI (prima di cena o prima di coricarsi)

