



BIOTIPO B  
*Attivo*

## LUNEDI'

*Carni rosse*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 3 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; biscotti secchi integrali (40 g); una mela

### spuntino

- una spremuta di arancia (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'asperula, 3 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### pranzo

- hamburger (150) di vitellone con un cucchiaino di senape; insalata mista con ravanelli con aceto e un cucchiaino di olio extravergine di oliva; una fetta di pane integrale (g 60)

### spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di ananas, una compressa di vitamina B6

### cena

- zuppa di verdure; straccetti di manzo all'alloro; bietole al pomodoro con un cucchiaino di olio

---

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





BIOTIPO B  
Attivo

## MARTEDI'

*cereali*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 3 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### colazione

- una tazza di latte parzialmente scremato (g 200); biscotti secchi integrali (40 g)

### spuntino

- succo di pompelmo (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'asperula, 3 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### pranzo

- pendette integrali al pomodoro, aglio e prezzemolo e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; insalata di lattuga con succo di limone e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fettina di pane integrale (60 g)

### spuntino

- 2 fette di ananas fresco (g 150)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di ananas, una compressa di vitamina B6

### cena

- risotto piccante al finocchio; fagiolini (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  
*Attivo*

## MERCOLEDI'

*Carni bianche*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 3 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; biscotti secchi integrali (40 g); una pera

### spuntino

- 2 kiwi

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'asperula, 3 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### pranzo

- involtini di vitello al pomodoro e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; insalata mista condita con aceto di mele e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale (60 g)

### spuntino

- un frutto di stagione

### prima di cena

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di ananas, una compressa di vitamina B6

### cena

- polpettone variegato; zucchine al pomodoro e prezzemolo e un cucchiaino di olio

---

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





BIOTIPO B  
*Attivo*

## GIOVEDÌ'

*latticini*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 3 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; biscotti secchi integrali (40 g); un kiwi

### spuntino

- un'arancia intera o spremuta (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'asperula, 3 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### pranzo

- zuppa di verdure; stracchino (g 80); carciofi (a volontà) con aglio, prezzemolo e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fetta di pane integrale (g 60)

### spuntino

- 2 fette di ananas (g 200)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di ananas, una compressa di vitamina B6

### cena

- gratin di cavolfiore e mozzarella; insalata di radicchio rosso con succo di limone e un cucchiaino di olio

---

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





BIOTIPO B  
*Attivo*

## VENERDI'

*pesce*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 3 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; biscotti secchi integrali (40 g); una mela

### spuntino

- succo di pompelmo (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'asperula, 3 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### pranzo

- filetti di sogliola (200 g) con timo e un cucchiaino di olio; finocchi e carote gratinati con pangrattato e un cucchiaino di olio

### spuntino

- un frutto di stagione

### prima di cena

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di ananas, una compressa di vitamina B6

### cena

- seppioline ripiene al pomodoro; insalata di cappuccina con aceto di mele e un cucchiaino di olio

---

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





BIOTIPO B  
Attivo

## SABATO

*cereali*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'asperula, una compressa di magnesio, 3 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### colazione

- una tazza di latte parzialmente scremato; biscotti secchi integrali (40 g)

### spuntino

- 2 kiwi (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'asperula, 3 compresse di fucus, 2 compresse di ananas

### pranzo

- trenette al pesto con un cucchiaino di olio; carote e finocchi con succo di limone e un cucchiaino di olio

### spuntino

- 2 fette di ananas fresco (g 150)

### prima di cena

- una tazza di tisana all'asperula, 2 compresse di ananas, una compressa di vitamina B6

### cena

- fusilli con zucchine e peperoni; cicoria ripassata con aglio e un cucchiaino di olio

---

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





BIOTIPO B  
*Attivo*

## DOMENICA

*Carni bianche*

### colazione

- una tazza di orzo o di tè; una fetta di crostata; un'arancia

### spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

### pranzo

- costoletta di maiale (150 g) alla pizzaiola; verza ripassata; una fetta di pane integrale (g 60)

### spuntino

- un frutto di stagione (g 150)

### cena

- dadolata di tacchino con porri e funghi; broccoletti al limone con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

---

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

