



BIOTIPO B
Passivo

LUNEDI'

Carni rosse

appena svegli

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

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'angelica, 2 compresse di guaranà, 3 compresse di kelp, 2 compresse di glucamannano

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'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

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
Passivo

MARTEDI'

cereali

appena svegli

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

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'angelica, 2 compresse di guaranà, 3 compresse di kelp, 2 compresse di glucamannano

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'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

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
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; biscotti secchi integrali (40 g); una pera

spuntino

- 2 kiwi

prima di pranzo

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

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'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

cena

- polpettone variegato; zucchine al pomodoro e prezzemolo e 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; biscotti secchi integrali (40 g); un kiwi

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

- 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'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

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
Passivo

VENERDI'

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; biscotti secchi integrali (40 g); una mela

spuntino

- succo 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

- 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'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

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
Passivo

SABATO

cereali

appena svegli

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

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'angelica, 2 compresse di guaranà, 3 compresse di kelp, 2 compresse di glucamannano

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'angelica, 2 compresse di glucomannano, una compressa di zinco

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
Passivo

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)



Esercizio della domenica pomeriggio
