



BIOTIPO A  
Attivo

## LUNEDÌ

*Cereali*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

### colazione

- un frullato con un vasetto di yogurt magro (g 125) e banana (g 50)

### spuntino

- una spremuta di arancia (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

### pranzo

- riso integrale (80 g) condito con salsa di pomodoro, maggiorana e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; fagiolini (g 200) 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 all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

### cena

- minestra di riso e rape; insalata di cappuccina con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

---

## GLI ESERCIZI

 (prima di cena o prima di coricarsi)



BIOTIPO A  
*Attivo*

## MARTEDÌ

*patate*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

### colazione

- un frullato con un vasetto di yogurt magro (g 125) e mela (g 150)

### spuntino

- una spremuta di pompelmo (g 200)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

### pranzo

- insalata di patate bollite (200g) e pomodorini con aglio, basilico e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; finocchi con timo e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

### spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

### prima di cena

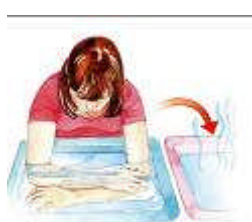
- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

### cena

- crema di patate e asparagi; insalata di lattuga e sedano con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

---

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





BIOTIPO A  
Attivo

## MERCOLEDÌ

*legumi e cereali*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

### colazione

- un frullato con un vasetto di yogurt magro (g 125) e pera (g 150)

### spuntino

- un kiwi (g 150)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

### pranzo

- spaghetti (80 g) con carciofi e pomodoro; bietole (a volontà) 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 all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

### cena

- zuppa ai tre legumi; 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  
Attivo

## GIOVEDÌ

*carni bianche*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

### colazione

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

### spuntino

- una mela (200 g)

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

### pranzo

- hamburger con ortaggi all'origano; insalata di soncino 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

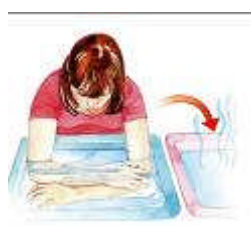
- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

### cena

- spezzatino di coniglio alla cacciatora (g 150); carciofi (a volontà) con menta, aglio 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  
Attivo

## VENERDÌ

*pesce*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

### colazione

- 2 fette di ananas fresco (g 200)

### spuntino

- una pera

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

### pranzo

- sogliola (g 150) al vino bianco, salvia e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; insalata di carote, pomodori 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 all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

### cena

- trance di pesce spada con capperi e olive; zucchine 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  
*Attivo*

## SABATO

*latticini*

### appena svegli

- una tazza di tisana all'achillea, una compressa di magnesio, una compressa di acerola

### colazione

- 2 fette di ananas fresco (200 g)

### spuntino

- una mela

### prima di pranzo

- una tazza di tisana all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di acerola

### pranzo

- caciottina fresca (80 g) fagiolini lessati (200 g) con due cucchiaini 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 all'achillea, 2 compresse di baccello di fagiolo, una compressa di vitamina B6

### cena

- sformato di verdure e mozzarella; insalata mista e una fetta di pane integrale di 50 g

---

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



---

## DOMENICA

*cereali e uova*



BIOTIPO A  
*Attivo*

### colazione

- 2 fette di ananas fresco (200 g)

### spuntino

- una pera

### pranzo

- maccheroni con crema di coste; insalata di radicchio rosso con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

### spuntino

- un frutto di stagione (g 200)

### cena

- 2 uova strapazzate con spinaci; insalata di finocchi e lattuga 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)

