



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 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, 2 compresse di glucomannano, 2 compresse di spirulina

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, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

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
passivo

MARTEDI'

patate

appena svegli

- una tazza di tisana al cardo mariano, 2 compresse di spirulina, una compressa di zinco

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, 2 compresse di glucomannano, 2 compresse di spirulina

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, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

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
passivo

MERCOLEDÌ'

Legumi e cereali

appena svegli

- una tazza di tisana al cardo mariano, 2 compresse di spirulina, una compressa di zinco

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, 2 compresse di glucomannano, 2 compresse di spirulina

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, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

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
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 mela (200 g)

prima di pranzo

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

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, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

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
passivo

VENERDI'

Pesce

appena svegli

- una tazza di tisana al cardo mariano, 2 compresse di spirulina, una compressa di zinco

colazione

- 2 fette di ananas fresco (g 200)

spuntino

- una pera

prima di pranzo

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

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, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

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
passivo

SABATO

latticini

appena svegli

- una tazza di tisana al cardo mariano, 2 compresse di spirulina, una compressa di zinco

colazione

- 2 fette di ananas fresco (200 g)

spuntino

- una mela

prima di pranzo

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

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, 2 compresse di glucomannano, 1 compressa di vitamina B1

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)





BIOTIPO A
passivo

DOMENICA

Cereali e uova

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 ESECIZI (prima di cena o prima di coricarsi)

