



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; 2 fettine di pane integrale (100 g) con un velo di marmellata di arance (20 g)

### spuntino

- una spremuta di pompelmo (g 200)

### prima di pranzo

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

### pranzo

- costoletta di manzo appetitosa; carciofi a volontà lessi con aglio, prezzemolo e un cucchiaino di olio extravergine 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

- polpette di vitellone (150 g) con vino bianco, rosmarino e due cucchiaini di olio; insalata a volontà con rucola e con un cucchiaino di olio

---

## GLI ESERCIZI

(prima di cena o prima di coricarsi)





BIOTIPO B  
*Attivo*

## MARTEDI'

*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; 2 fettine di pane integrale (100 g) con un velo di marmellata di arance (20 g)

### spuntino

- succo di arancia (g 200)

### prima di pranzo

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

### pranzo

- tonno al naturale (150) con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva ; insalata di pomodori con cipolla, origano e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fettina di pane integrale (60 g)

### 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

- baccalà all'abruzzese; broccoli (a volontà) con aglio e un cucchiaino di olio

---

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





BIOTIPO B  
*Attivo*

## MERCOLEDI'

*Legumi e 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; 2 fettine di pane integrale (100 g) con un velo di marmellata di arance (20 g)

### spuntino

- 2 kiwi

### prima di pranzo

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

### pranzo

- zuppa di ceci al rosmarino e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; insalata mista condita con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; una fettina di pane integrale (60 g)

### spuntino

- 2 fette di ananas

### prima di cena

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

### cena

- pendette al cipollotto e peperoncino; spinaci al limone e un cucchiaino di olio

---

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





BIOTIPO B  
*Attivo*

## GIOVEDÌ'

*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; 2 fettine di pane integrale (100 g) con un velo di marmellata di arance (20 g)

### spuntino

- un'arancia intera o spremuta (g 200)

### prima di pranzo

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

### pranzo

- spezzatino di coniglio (200 g) con aglio, rosmarino, 4 olive verdi e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva; zucchine al pomodoro e basilico e un cucchiaino di olio extra vergine 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

- pollo al cartoccio con limone e salvia; insalata di indivia e rughetta con succo di limone e un cucchiaino di olio

---

## GLI ESERCIZI

 (prima di cena o prima di coricarsi)



BIOTIPO B  
*Attivo*

## VENERDI'

*Pesce e uova*

### 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; 2 fettine di pane integrale (100 g) con un velo di marmellata di arance (20 g)

### spuntino

- un'arancia intera o spremuta (g 200)

### prima di pranzo

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

### pranzo

- uova in camicia con purè di spinaci; insalata condita con aceto di mele e un cucchiaino di olio

### spuntino

- 2 fette di ananas

### prima di cena

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

### cena

- trota al forno; carciofi con aglio, menta e un cucchiaino di olio

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





BIOTIPO B  
Attivo

## SABATO

*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; 2 fettine di pane integrale (100 g) con un velo di marmellata di arance (20 g)

### spuntino

- 2 kiwi (g 200)

### prima di pranzo

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

### pranzo

- verdure crude a volontà; ricotta (g 150); una fettina 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

- zuppa di verdure; insalata mista con formaggio grigliato

---

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





BIOTIPO B  
*Attivo*

## DOMENICA

*cereali*

### colazione

- una tazza di latte parzialmente scremato; 2 fettine di pane integrale (100 g) con un velo di marmellata di arance (20 g)

### spuntino

- succo di pompelmo (g 200)

### pranzo

- linguine integrali (g 80) con pomodoro e basilico; insalata di spinaci con succo di limone e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

### spuntino

- 2 fette di ananas (g 150)

### cena

- Sedani alla zucca; cimette di cavolfiore con aceto di mele e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

---

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

