

LUNEDI'

Colazione

Un bicchiere di latte vaccino; una fetta di pane di segale con un cucchiaino di composta di frutta; 30 gr di frutta secca.

Spuntino di metà mattina

Yogurt greco, un frutto

Pranzo

70 gr di riso con cavolo e cozze; verdure a piacere; olio EVO

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/risotto-al-cavolo-rosso-e-cozze/>

Spuntino di metà pomeriggio

Una fetta di pane con bresaola o fesa di tacchino

Cena

Hamburger di salmone con pane ai cereali; verdure a piacere; olio EVO

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/hamburger-di-salmone-con-pane-ai-cereali/>

Spuntino dopo cena:

Fiocchi di latte

MARTEDI'

Colazione

Uno yogurt greco; un succo di frutta; 3 o 4 wasa; 30 gr di frutta secca

Spuntino di metà mattina

Fiocchi di latte e un cubetto di parmigiano reggiano

Pranzo

70 gr di riso con cavolo e cozze; verdure a piacere; olio EVO

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/risotto-al-cavolo-rosso-e-cozze/>

Spuntino di metà pomeriggio

Una fetta di pane con bresaola o fesa di tacchino

Cena

Hamburger di salmone con pane ai cereali; verdure a piacere; olio EVO

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/hamburger-di-salmone-con-pane-ai-cereali/>

Spuntino dopo cena:

Fiocchi di latte

MERCOLEDI'

Colazione

Tiramisù con wasa e yogurt ai cereali; un frutto

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/tiramisu-wasa-e-yogurt-greco/>

Spuntino di metà mattina

Yogurt greco, un frutto

Pranzo

70 gr di riso con cavolo e cozze; verdure a piacere; olio EVO

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/risotto-al-cavolo-rosso-e-cozze/>

Spuntino di metà pomeriggio

Una fetta di pane con un velo di composta; 15 lupini

Cena

Pollo alle mandorle; verdure a piacere; olio EVO

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/pollo-alle-mandorle/>

Spuntino dopo cena:

Fiocchi di latte

GIOVEDI'

Colazione

Waffle di crusca e yogurt greco; un succo di frutta

Ricetta <http://www.vivilight.it/ricettelight/waffle-light-di-crusca-e-yogurt-greco/>

Spuntino di metà mattina

Fiocchi di latte; bresaola

Pranzo

Sformato di cavoletti di bruxelles; pane di segale; verdure a piacere; olio EVO

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/sformatino-di-cavoletti-di-brouxelles/>

Spuntino di metà pomeriggio

Bresaola; un frutto

Cena

Polpette di tofu e zucchine; verdure a piacere; olio EVO

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/polpette-saporitissime-di-tofu-e-zucchine-impanate-con-i-semi-di-papavero/>

Spuntino dopo cena:

Fiocchi di latte

VENERDI'

Colazione

Fette biscottate con un velo di composta; 30 gr di frutta secca; un bicchiere di latte vaccino.

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/fette-biscottate-integrali/>

Spuntino di metà mattina

Fiocchi di latte e un cubetto di parmigiano reggiano

Pranzo

Risotto con cavolo rosso, ricotta e noci; verdure a piacere; olio EVO

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/risotto-lilla-al-cavolo-rosso-con-ricotta-fresca-e-noci/>

Spuntino di metà pomeriggio

Pan banana proteico

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/pan-banana-fit/>

Cena

Insalata di pollo, avocado, zucca

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/insalata-di-pollo-avocado-e-zucca/>

Spuntino dopo cena:

Fiocchi di latte

SABATO

Colazione

Un bicchiere di latte vaccino; french toast light; 30 gr di frutta secca.

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/french-toast/>

Spuntino di metà mattina

Barretta ai cereali e frutta

Ricetta <http://www.vivilight.it/ricettelight/barrette-ai-cereali-semi-e-frutta-secca/>

Pranzo

Quinoa con melagrana e sfilacci; una fetta di pane di segale; verdure a piacere; olio EVO

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/quinoa-con-sfilacci-melagrana-e-mandorle-tostate/>

Spuntino di metà pomeriggio

Una fetta di pane con fesa di tacchino

Cena

Wrap proteici; verdure a piacere; olio EVO

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/wrap-proteici/>

Spuntino dopo cena:

Fiocchi di latte

DOMENICA

Colazione

Un bicchiere di latte vaccino; pancake ai frutti rossi; 30 gr di frutta secca.

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/pancake-con-frutti-di-bosco/>

Spuntino di metà mattina

Mousse proteica al cacao

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/mousse-proteica-cacao-e-banana/>

Pranzo

Spaghetti di riso integrale con pollo; verdure a piacere; olio EVO

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/spaghetti-di-riso-integrale-con-verdure-saltate-zenzero-e-pollo-alla-soia/>

Spuntino di metà pomeriggio

Una fetta di pane con bresaola o fesa di tacchino

Cena

Insalata di lenticchie; pane di segale; verdure a piacere; olio EVO

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/hamburger-di-salmone-con-pane-ai-cereali/>

Spuntino dopo cena:

Fiocchi di latte