

| GIORNI | COLAZIONE | PRANZO | CENA | FUORI PASTO | ATTIVITA' FISICA |
|---------------|---|---|--|---|--|
| 01/06/2025 | 10:30 - Budino Proteico "Yoeggs" 150 g. + Mela 100 g. | 13:00 - Prosciutto Crudo 90 g. + Lattuga Iceberg 100 g. + Mela 100 g. | 20:10 - Fiocchi di Latte Milk Pro + Lattuga Iceberg 100 g. | 17:30 - Wasa 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno) | 11:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 02/06/25 | 09:30 - Yogurt Greco 150 g. + Albicocche 100 g. | 13:40 - Polpo 140 g. + Zucchine 200 g. + Albicocche 100 g. | 20:15 - Petto di Pollo 120 g. + Zucchine 200 g. | 16:40 - Crackers Integrali 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno) | 15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 03/06/25 | 06:30 - Yogurt Greco 150 g. + Albicocche 100 g. | 13:35 - Vitello 120 g. + Finocchi 150 g. + Mela 100 g. | 20:05 - Salmone 140 g. + Finocchi 150 g. | 16:50 - Wasa 30 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno) | 16:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 04/06/25 | 07:30 - Yogurt Greco 150 g. + Albicocche 100 g. | 13:10 - Fiocchi di Latte Milk Pro + Fagiolini 150 g. + Kiwi 100 g. | 20:10 - Tacchino 120 g. + Fagiolini 150 g. | 16:30 - Fette Biscottate Integrali 30 g. Acqua 1.8 L. (tutto il giorno) | 11:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 05/06/25 | 07:30 - Yogurt Greco 150 g. + Albicocche 100 g. | 13:10 - Carne di Manzo 120 g. + Carciofi 150 g. + Albicocche 100 g. | 20:00 - Fiocchi di Latte Milk Pro + Carciofi 150 g. | 16:30 - Wasa 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno) | 18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 06/06/25 | 06:30 - Budino Proteico "Yoeggs" 150 g. + Mela 100 g. | 13:30 - Fiocchi di Latte Milk Pro + Cicoria 45 g. + Mela 100 g. | 19:50 - Tonno 140 g. + Cicoria 45 g. | 17:00 - Pane di Segale 40 g. Acqua 1.8 L. (tutto il giorno) | 15:30 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 07/06/25 | 09:30 - Budino Proteico "Yoeggs" 150 g. + Albicocche 100 g. | 13:30 - Alici 140 g. + Carote 200 g. + Albicocche 100 g. | 20:30 - Prosciutto Cotto 90 g. + Carote 200 g. | 17:00 - Fette Biscottate Integrali 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno) | 11:30 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 08/06/25 | 10:30 - Budino Proteico "Yoeggs" 150 g. + Mela 100 g. | 13:30 - Fesa di Pollo 90 g. + Lattuga Iceberg 100 g. + Mela 100 g. | 20:20 - Fiocchi di Latte Milk Pro + Lattuga Iceberg 100 g. | 17:30 - Wasa 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno) | 10:30 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| | | | | | |

| | | | | | |
|----------|---|---|--|--|-------------------------------------|
| 09/06/25 | 06:30 - Yogurt Greco 150 g. + Albicocche 100 g. | 13:40 - Polpo 140 g. + Zucchine 200 g. + Albicocche 100 g. | 20:15 - Petto di Pollo 120 g. + Zucchine 200 g. | 16:40 - Crackers Integrali 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno) | 18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 10/06/25 | 06:30 - Yogurt Greco 150 g. + Albicocche 100 g. | 13:35 - Vitello 120 g. + Finocchi 150 g. + Mela 100 g. | 20:05 - Salmone 140 g. + Finocchi 150 g. | 16:50 - Wasa 30 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno) | 18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 11/06/25 | 07:30 - Yogurt Greco 150 g. + Albicocche 100 g. | 13:10 - Fiocchi di Latte Milk Pro + Fagiolini 150 g. + Kiwi 100 g.. | 20:10 - Tacchino 120 g. + Fagiolini 150 g. | 16:30 - Fette Biscottate Integrali 30 g. Acqua 1.8 L. (tutto il giorno) | 17:30 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 12/06/25 | 07:30 - Yogurt Greco 150 g. + Albicocche 100 g. | 13:10 - Carne di Manzo 120 g. + Carciofi 150 g. + Albicocche 100 g. | 20:00 - Fiocchi di Latte Milk Pro + Carciofi 150 g. | 16:30 - Wasa 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno) | 15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 13/06/25 | 06:30 - Budino Proteico "Yoeggs" 150 g. + Mela 100 g. | 13:30 - Fiocchi di Latte Milk Pro + Cicoria 45 g. + Mela 100 g. | 19:50 - Tonno 140 g. + Cicoria 45 g. | 17:00 - Pane di Segale 40 g. Acqua 1.8 L. (tutto il giorno) | 15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 14/06/25 | 09:30 - Budino Proteico "Yoeggs" 150 g. + Albicocche 100 g. | 13:30 - Alici 140 g. + Carote 200 g. + Albicocche 100 g. | 20:30 - Fesa di Pollo 90 g. + Carote 200 g. | 17:00 - Fette Biscottate Integrali 30 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno) | 11:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 15/06/25 | 10:30 - Budino Proteico "Yoeggs" 150 g. + Mela 100 g. | 13:40 - Fesa di Pollo 90 g. + Lattuga Iceberg 100 g. + Mela 100 g. | 20:10 - Fiocchi di Latte Milk Pro + Lattuga Iceberg 100 g. | 17:30 - Wasa 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno) | 10:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 16/06/25 | 06:30 - Yogurt Greco 150 g. + Fiocchi di Avena 30 g. | 13:35 - Sardine 140 g. + Zucchine 200 g. + Pane di Segale 30 g. + Albicocche 100 g. | 20:00 - Petto di Pollo 120 g. + Zucchine 200 g. + Pane di Segale 30 g. | Acqua 1.5 L. (tutto il giorno) | 15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 17/06/25 | 06:30 - Yogurt Greco 150 g. + Fiocchi di Avena 30 g. | 13:40 - Vitello 120 g. + Carote 200 g. + Pane | 20:10 - Salmone 140 g. + Carote 200 g. + Pane di Segale 30 g. | Acqua 1.5 L. (tutto il giorno) | 11:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |

| | | | | | |
|------------|--|---|---|--|-------------------------------------|
| | | di Segale 30 g. | | | |
| 18/06/25 | 07:30 - Yogurt Greco 150 g. + Fiocchi di Avena 30 g. | 13:15 - Fiocchi di Latte Milk Pro + Fagiolini 125 g. + Pane di Segale 30 g. + Albicocche 100 g. | 20:15 - Tacchino 120 g. + Fagiolini 125 g. + Pane di Segale 30 g. | Acqua 1.8 L. (tutto il giorno) | 10:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 19/06/25 | 07:30 - Yogurt Greco 150 g. + Fiocchi di Farro 30 g. | 13:10 - Manzo 120 g. + Carciofi 200 g. + Pane di Segale 30 g. + Albicocche 100 g. | 20:00 - Fiocchi di Latte Milk Pro + Carciofi 200 g. + Pane di Segale 30 g. | Acqua 2 L. (tutto il giorno) | 15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 20/06/25 | 07:30 - Kefir Naturale 150 g. + Fiocchi di Farro 30 g. | 13:20 - Fiocchi di Latte Milk Pro + Cicoria 45 g. + Pane di Segale 30 g. + Mela 100 g. | 19:55 - Tonno 140 g. + Cicoria 45 g. + Pane di Segale 30 g. | Acqua 1.5 L. (tutto il giorno) | 15:30 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 21/05/25 | 09:30 - Kefir Naturale 150 g. + Fiocchi di Farro 30 g. | 13:30 - Alici 140 g. + Carote 200 g. + Pane di Segale 30 g. + Albicocche 100 g. | 20:30 - Prosciutto Cotto 90 g. + Pane di Segale 30 g. | Acqua 1.5 L. (tutto il giorno) | 17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 22/06/25 | 07:30 - Kefir Naturale 150 g. + Fiocchi di Farro 30 g. | 13:30 - Prosciutto Crudo 90 g. + Pane di Segale 30 g. + Albicocche 100 g. | 19:00 - Fiocchi di Latte Milk Pro + Lattuga Iceberg 100 g. + Pane di Segale 30 g. | Acqua 1.5 L. (tutto il giorno) | 17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 23/06/25 | 07:00 - Yogurt Greco 150 g. | 13:15 - Sardine 140 g. + Zucchine 200 g. + Pane di Segale 30 g. + Ciliege 50 g. | 20:00 - Petto di Pollo 120 g. + Zucchine 200 g. + Pane di Segale 30 g. | 10:30 - Crachers Integrali 25 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno) | 15:30 - Camminata Leggera 30 Minuti |
| 24/06/25 | 07:00 - Yogurt Greco 150 g. | 13:10 - Vitello 120 g. + Carote 200 g. + Pane di Segale 30 g. + Albicocche 100 g. | 20:10 - Salmone 140 g. + Carote 200 g. + Pane di Segale 30 g. | 11:00 - Crachers Integrali 25 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno) | |
| 25/06/25 | | | | | |
| 26/06/25 | | | | | |
| 27/06/25 | | | | | |
| 28/06/25 | | | | | |
| 29/06/2025 | | | | | |

| | | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|
| 30/06/2025 | | | | | |
| | | | | | |

Sabato 8 Marzo inizio dieta Chetogenica

Giovedì 15 Maggio fine dieta Chetogenica