

GIORNI	COLAZIONE	PRANZO	CENA	FUORI PASTO	ATTIVITA' FISICA
01/04/2025	10:30 - Protein Max	13:35 - Vitellone 130 g. + Peperoni 100 g.	19:35 - Salmone 160 g. + Peperoni 100 g.	16:30 - Crackers 25 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno)	18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
02/04/25	10:00 - Protein Max	13:00 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Fagiolini 150 g.	20:05 - Tacchino 120 g. + Peperoni 100 g.	17:00 - Fette Biscottate Integrali 20 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
03/04/25	09:30 - Protein Max	13:20 - Vitello 140 g. + Carciofi 150 g.	20:10 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Carciofi 150 g.	16:30 - Grissini 15 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	14:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
04/04/25	09:30 - Protein Max	13:15 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Finocchi 200 g.	20:15 - Tonno 160 g. + Finocchi 200 g.	16:30 - Crackers 25 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
05/04/25	10:30 - Protein Max	13:40 - Alici 160 g. + Zucchine 200 g.	20:05 - Prosciutto Cotto 100 g. + Zucchine 200 g.	16:45 - Pane di Segale 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
06/04/25	10:00 - Protein Max	13:30 - Prosciutto Crudo 100 g. + Rucola 100 g.	20:10 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Rucola 100 g.	16:45 - Pane di Segale 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
07/04/25	07:30 - Protein Max	13:10 - Sardine 160 g. + Zucchine 200 g.	20:10 - Petto di Pollo 120 g. + Zucchine 200 g.	16:30 - Grissini 15 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	
08/04/25	10:30 - Protein Max	14:00 - Vitellone 130 g. + Peperoni 100 g.	20:15 - Salmone 160 g. + Peperoni 100 g.	16:30 - Crackers 25 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
09/04/25	07:30 - Protein Max	13:10 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Fagiolini 150 g.	20:15 - Tacchino 120 g. + Peperoni 100 g.	16:30 - Fette Biscottate Integrali 20 g.	15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti

				Acqua 2 L. (tutto il giorno)	
10/04/25	06:30 - Protein Max	13:10 - Vitello 140 g. + Carciofi 150 g.	20:00 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Carciofi 150 g.	16:30 - Grissini 15 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
11/04/25	06:30 - Protein Max	13:25 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Finocchi 200 g.	20:10 - Tonno 160 g. + Finocchi 200 g.	16:30 - Crackers 25 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	16:30 - Camminata Leggera 30 Minuti
12/04/25	10:30 - Protein Max	13:20 - Alici 160 g. + Zucchine 200 g.	20:15 - Prosciutto Cotto 100 g. + Zucchine 200 g.	17:15 - Pane di Segale 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	11:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
13/04/25	10:30 - Protein Max	13:20 - Prosciutto Crudo 100 g. + Rucola 100 g.	20:00 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Rucola 100 g.	17:00 - Pane di Segale 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	12:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
14/04/25	07:30 - Protein Max	13:15 - Sardine 160 g. + Zucchine 200 g.	20:00 - Petto di Pollo 120 g. + Zucchine 200 g.	16:30 - Grissini 15 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
15/04/25	06:30 - Protein Max	13:30 - Vitellone 130 g. + Peperoni 100 g.	20:10 - Salmone 160 g. + Peperoni 100 g.	16:30 - Crackers 25 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
16/04/25	07:30 - Protein Max	13:20 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Fagiolini 150 g.	20:05 - Tacchino 120 g. + Peperoni 100 g.	16:30 - Fette Biscottate Integrali 20 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
17/04/25	06:30 - Protein Max	13:30 - Vitello 140 g. + Carciofi 150 g.	19:50 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Carciofi 150 g.	16:30 - Grissini 15 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
18/04/25	09:30 - Protein Max	14:15 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Finocchi 200 g.	20:30 - Tonno 160 g. + Finocchi 200 g.	16:30 - Crackers 25 g.	15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti

				Acqua 1.5 L. (tutto il	
19/04/25	09:30 - Protein Max	13:30 - Alici 160 g. + Zucchine 200 g.	20:25 - Prosciutto Cotto 100 g. + Zucchine 200 g.	17:00- Pane di Segale 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
20/04/25	10:30 - Protein Max	13:30 - Lasagna 60 g. + Cicoria 50 g. + 1 Bicchiere di Vino	20:10 - 1 Involtino di Carne + Cicoria 50 g.	16:30 - Colomba Chetogenica 60 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	19:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
21/04/25	10:30 - Protein Max	13:30 - Lasagna 60 g. + Cicoria 50 g.	20:10 - 1 Involtino di Carne + Cicoria 50 g.	16:30 - Colomba Chetogenica 60 g. Acqua 1.8 L. (tutto il giorno)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
22/04/25	07:30 - Protein Max	13:00 - Vitellone 130 g. + Peperoni 100 g.	20:00 - Salmone 160 g. + Peperoni 100 g.	16:30 - Crackers 25 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno)	
23/04/25	10:30 - Protein Max	13:30 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Fagiolini 150 g.	20:00 - Tacchino 120 g. + Peperoni 100 g	16:30 - Fette Biscottate Integrali 20 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
24/04/25	07:30 - Protein Max	13:20 - Vitello 140 g. + Carciofi 150 g.	19:55 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Carciofi 150 g.	16:30 - Grissini 15 g. Acqua 1.8 L. (tutto il giorno)	16:30 - Camminata Leggera 30 Minuti
25/04/25	09:30 - Protein Max	14:00 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Finocchi 200 g.	20:20 - Tonno 160 g. + Finocchi 200 g.	16:30 - Crackers 25 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	12:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
26/04/25	10:00 - Protein Max	13:30 - Alici 160 g. + Zucchine 200 g.	20:10 - Prosciutto Cotto 100 g. + Zucchine 200 g.	17:00 - Pane di Segale 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	11:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
27/04/25	10:30 - Protein Max	13:25 - Prosciutto Crudo 100 g. + Rucola 100 g.	20:10 - Yogurt Greco Bianco 250 g. +	16:30 - Pane di Segale 30 g.	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti

			Ruola 100 g.	Acqua 2 L. (tutto il giorno)	
28/04/25	07:30 - Protein Max	13:25 - Sardine 160 g. + Zucchine 200 g.	19:50 - Petto di Pollo 120 g. + Zucchine 200 g.	16:30 - Grissini 15 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno)	19:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
29/04/2025	06:30 - Protein Max	13:30 - Vitellone 130 g. + Peperoni 100 g.	20:10 - Salmone 160 g. + Peperoni 100 g.	16:30 - Crackers 25 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	17:30 - Camminata Leggera 30 Minuti
30/04/2025	06:30 - Protein Max	13:10 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Fagiolini 150 g.	19:55 - Tacchino 120 g. + Peperoni 100 g	16:30 - Fette Biscottate Integrali 20 g. Acqua 1.8 L. (tutto il giorno)	18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti

Sabato 8 Marzo inizio dieta Chetogenica