

GIORNI	COLAZIONE	PRANZO	CENA	FUORI PASTO	ATTIVITA' FISICA
01/03/2025	10:30 - 1 Mela + 9 Mandorle	14:00 - Riso Basmati con Piselli 80 g.	20:30 - Filetto di Salmone 110 g. + Carote 100 g. + 1 Pacchetto di Crackers	16:30 - 1 Mela + 9 Mandorle Acqua 1.2 L. (tutto il giorno)	18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
02/03/25	09:30 - Latte Parzialmente Scremato 125 ml. + 2 Fette Biscottate	14:00 - Spaghetti con Zucchine 80 g.	21:00 - Pizza Margherita + Birra 33 cl.	18:00 - 9 Mandorle Acqua 1.2 L. (tutto il giorno)	15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
03/03/25	06:30 - Latte Parzialmente Scremato 125 ml. + 2 Fette Biscottate	14:00 - Spaghetti con Tonno 80 g.	20:15 - Filetto di Branzino 115 g. + Carote 100 g.	11:00 - Pacchetto di Crackers 17:00 - 9 Mandorle Acqua 1.2 L. (tutto il giorno)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
04/03/25	07:30 - Latte Parzialmente Scremato 125 ml. + 2 Fette Biscottate	13:10 - Cous Cous con Zucchine 80 g.	20:10 - Hamburger di Tacchino 110 g. + Zucchine 100 g.	11:00 - 1 Banana + 9 Mandorle 17:00 - 1 Banana + 9 Mandorle Acqua 1.2 L. (tutto il giorno)	15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
05/03/25	07:30 - Latte Parzialmente Scremato 125 ml. + 2 Fette Biscottate	13:10 - Prosciutto Crudo 80 g. + Lattuga Iceberg 60 g. + Pane 60 g.	20:00 - Tonno 80 g. + Lattuga Iceberg 60 g.	17:00 - 1 Mela + 9 Mandorle Acqua 1.7 L. (tutto il giorno)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
06/03/25	06:30 - Latte Parzialmente Scremato 125 ml. + 2 Fette Biscottate	13:30 - Primo Sale 80 g. + Carote 100 g.	20:10 - Filetto di Branzino 100 g. + Carote 100 g.	11:00 - Pacchetto di Crackers 17:00 - 9 Mandorle Acqua 1.2 L. (tutto il giorno)	19:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
07/03/25	07:30 - Latte Parzialmente Scremato 125 ml. + 2 Fette Biscottate	13:30 - Spaghetti alla Carbonara 80 g.	20:30 - Spaghetti di Riso con Gamberi e Verdure 80 g.	11:00 - 1 Mela + 9 Mandorle 17:00 - 9 Mandorle	18:30 - Camminata Leggera 30 Minuti

				Acqua 1.2 L. (tutto il giorno)	
08/03/25	10:30 - Protein Max	13:30 - Salmone 160 g. + Fagiolini 150 g.	21:10 - Petto di Pollo 120 g. + Insalata Mista	17:00 - Grissini 15 g. Acqua 1.8 L. (tutto il giorno)	16:30 - Camminata Leggera 30 Minuti
09/03/25	07:30 - Protein Max	12:00 - Prosciutto Crudo 100 g. + Finocchi 200 g.	21:30 - Yogurt Greco Magro 250 g. + Fagiolini 150 g.	18:00 - Grissini 15 g. Acqua 1.8 L. (tutto il giorno)	15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
10/03/25	07:30 - Protein Max	13:40 - Alici 160 g. + Zucchine 200 g.	20:25 - Filetto di Vitello 140 g. + Zucchine 200 g.	16:30 - More 70 g. Acqua 1.3 L. (tutto il giorno)	18:30 - Camminata Leggera 30 Minuti
11/03/25	06:30 - Protein Max	13:30 - Tacchino 120 g. + Peperoni 100 g.	20:20 - Triglie 160 g. + Peperoni 100 g.	16:30 - More 70 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno)	15:30 - Camminata Leggera 30 Minuti
12/03/25	06:30 - Protein Max	13:30 - Yogurt Greco Magro 250 g. + Carciofi 150 g.	20:10 - Vitellone Tagli Magri 130 g. + Carciofi 150 g.	16:30 - Pane di Segale 30 g. Acqua 1 L. (tutto il giorno)	18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
13/03/25	07:30 - Protein Max	13:00 - Tacchino 120 g. + Fagiolini 150 g.	20:15 - Yogurt Greco Magro 250 g. + Fagiolini 150 g.	16:30 - Grissini 15 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno)	17:30 - Camminata Leggera 30 Minuti
14/03/25	06:30 - Protein Max	13:15 - Yogurt Greco Magro 250 g. + Zucchine 200 g.	19:00 - Alici 160 g. + Zucchine 200 g.	16:10 - Grissini 15 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
15/03/25	10:30 - Protein Max	13:50 - Triglie 160 g. + Finocchi 200 g.	20:00 - Prosciutto Cotto 100 g. + Finocchi 200 g.	17:00 - Pane di Segale 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	19:30 - Camminata Leggera 30 Minuti
16/03/25	09:30 - Protein Max	13:50 - Bresaola 80 g. + Rucola 100 g.	20:00 - Yogurt Greco Magro 250 g. + Rucola 100 g.	17:00 - Pane di Segale 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	16:00 - Camminata Leggera 30 Minuti

17/03/25	06:30 - Protein Max	13:30 - Triglie 160 g. + Zucchine 200 g.	19:55 - Petto di Pollo 120 g. + Zucchine 200 g.	16:30 - Grissini 15 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	19:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
18/03/25	07:30 - Protein Max	13:10 - Vitellone 130 g. + Peperoni 100 g.	20:10 - Salmone 160 g. + Peperoni 100 g.	17:00 - Crackers 25 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
19/03/25	07:30 - Protein Max	13:15 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Fagiolini 150 g.	20:00 - Tacchino 120 g. + Fagiolini 150 g.	17:00 - Fette Biscottate Integrali 20 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	19:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
20/03/25	06:30 - Protein Max	13:40 - Vitello 140 g. + Carciofi 150 g.	20:20 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Carciofi 150 g.	16:30 - Grissini 15 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
21/03/25	07:30 - Protein Max	13:15 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Finocchi 200 g.	19:50 - Tonno 160 g. + Finocchi 200 g.	17:00 - Crackers 25 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
22/03/25	10:30 - Protein Max	14:00 - Alici 160 g. + Zucchine 200 g.	20:25 - Roast Beef 100 g. + + Rucola 100 g.	17:00 - Pane di Segale 30 g. Acqua 1.7 L. (tutto il giorno)	15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
23/03/25	10:30 - Protein Max	13:40 - Prosciutto Crudo 100 g. + Rucola 100 g.	20:10 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Rucola 100 g.	17:00 - Pane di Segale 30 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno)	11:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
24/03/25	06:30 - Protein Max	13:35 - Triglie 160 . + Zucchine 200 g.	20:15 - Petto di Pollo 120 g. + Zucchine 200 g.	16:30 - Grissini 15 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	19:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
25/03/25	07:30 - Protein Max	13:05 - Vitellone 130 g. + Peperoni 100 g.	20:20 - Salmone 160 g. + Peperoni 100 g.	16:30 - Crackers 25 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti

26/03/25	07:30 - Protein Max	13:30 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Fagiolini 150 g.	20:10 - Tacchino 120 g. + Fagiolini 150 g.	16:30 - Fette Biscottate Integrali 20 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
27/03/25	07:30 - Protein Max	13:30 - Vitello 140 g. + Carciofi 150 g.	20:05 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Carciofi 150 g.	16:30 - Grissini 15 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
28/03/25	07:30 - Protein Max	13:05 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Finocchi 200 g.	19:50 - Tonno 160 g. + Finocchi 200 g.	16:30 - Crackers 25 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
29/03/2025	09:30 - Protein Max	14:00 - Alici 160 g. + Zucchine 200 g.	20:30 - Prosciutto Cotto 100 g. + Zucchine 200 g.	17:00 - Pane di Segale 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	19:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
30/03/2025	10:30 - Protein Max	13:40 - Prosciutto Crudo 100 g. 100 g. + Rucola 100 g.	20:15 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Rucola 100 g.	16:30 - Pane di Segale 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	15:30 - Camminata Leggera 30 Minuti
31/03/2025	10:00 - Protein Max	14:00 - Sardine 160 g. + Zucchine 200 g.	20:00 - Petto di Pollo 120 g. + Zucchine 200 g.	16:30 - Grissini 15 g. Acqua 1.3 L. (tutto il giorno)	

Sabato 8 Marzo inizio dieta Chetogenica