

GIORNI	COLAZIONE	PRANZO	CENA	FUORI PASTO	ATTIVITA' FISICA
01/05/2025	10:30 - Protein Max	13:25 - 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)	11:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
02/05/25	07:30 - Protein Max	13:00 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Fagiolini 150 g.	20:05 - Tonno 160 g. + Finocchi 200 g.	16:30 - Crackers 25 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
03/05/25	09:30 - Protein Max	13:40 - Alici 160 g. + Zucchine 200 g.	20:15 - Prosciutto Cotto 100 g. + Zucchine 200 g.	16:35 - Pane di Segale 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	16:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
04/05/25	10:00 - Protein Max	13:40 - Prosciutto Crudo 100 g. + Rucola 100 g.	20:00 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Rucola 100 g.	16:30 - Pane di Segale 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	11:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
05/05/25	07:30 - Protein Max	13:30 - Sardine 160 g. + Zucchine 200 g.	20:10 - Petto di Pollo 120 g. + Zucchine 200 g.	16:30 - Grissini 15 g. Acqua 1.7 L. (tutto il giorno)	18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
06/05/25	06:00 - Protein Max	13:40 - Vitellone 130 g. + Peperoni 100 g.	19:55 - Salmone 160 g. + Peperoni 100 g.	16:30 - Crackers 25 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	15:30 - Camminata Leggera 30 Minuti
07/05/25	07:30 - Protein Max	13:35 - 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)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
08/05/25	07:30 - Protein Max	13:05 - 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)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti

09/05/25	10:30 - Protein Max	13:00 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Fagiolini 150 g.	20:15 - Tonno 160 g. + Finocchi 200 g.	16:30 - Crackers 25 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
10/05/25	09:30 - Protein Max	13:20 - Alici 160 g. + Zucchine 200 g.	20:10 - Prosciutto Cotto 100 g. + Zucchine 200 g.	16:30 - Pane di Segale 30 g. Acqua 1.6 L. (tutto il giorno)	18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
11/05/25	10:30 - Protein Max	13:40 - Prosciutto Crudo 100 g. + Rucola 100 g.	20:10 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Rucola 100 g.	16:30 - Pane di Segale 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	17:30 - Camminata Leggera 30 Minuti
12/05/25	06:30 - Protein Max	13:30 - Sardine 160 g. + Zucchine 200 g.	20:00 - Petto di Pollo 120 g. + Zucchine 200 g.	16:30 - Grissini 15 g. Acqua 1.8 L. (tutto il giorno)	11:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
13/05/25	07:30 - Protein Max	13:10 - Vitellone 130 g. + Peperoni 100 g.	20:05 - Salmone 160 g. + Peperoni 100 g.	16:30 - Crackers 25 g. + 1 Caffè Senza Zucchero Acqua 1.5 L. (tutto il giorno)	15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
14/05/25	07:30 - Protein Max	13:05 - Yogurt Greco Bianco 250 g. + Fagiolini 150 g.	19:50 - Tacchino 120 g. + Fagiolini 150 g.	16:30 - Fette Biscottate Integrali 20 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	
15/05/25	10:30 - Protein Max	13:35 - Carne di Manzo 120 g. + Carciofi 150 g. + Albicocche 100 g. +	20:10 - Fiocchi di Latte Milk Pro + Carciofi 150	17:00 - Wasa 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
16/05/25	07:30 - Protein Max	13:05 - Fiocchi di Latte Milk Pro + Cicoria 45 g. + Mela 100 g.	20:00 - Tonno 140 g. + Cicoria 45 g.	17:10 - Pane di Segale 40 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno)	15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
17/05/25	10:30 - Protein Max	13:00 - Alici 140 g. + Carote 200 g. +	21:00 - Bresaola 70 g. + Carote 200 g.	16:30 - Fette Biscottate Integrali	11:00 - Camminata Leggera 30 Minuti

		Albicocche 100 g.		30 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno)	
18/05/25	10:30 - Protein Max	13:00 - Prosciutto Crudo 90 g. + Lattuga Iceberg 100 g. + Mela 100 g.	20:10 - Focchi 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
19/05/25	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)	15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
20/05/25	06:30 - Yogurt Greco 150 g. + Mela 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)	15:30 - Camminata Leggera 30 Minuti
21/05/25	07:30 - Yogurt Greco 150 g. + Mela 100 g.	13:10 - Focchi 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)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
22/05/25	07:30 - Yogurt Greco 150 g. + Mela 100 g.	13:10 - Carne di Manzo 120 g. + Carciofi 150 g. + Albicocche 100 g. +	20:00 - Focchi di Latte Milk Pro + Carciofi 150 g.	16:30 - Wasa 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
23/05/25	07:30 - Budino Proteico "Yoeggs" 150 g. + Mela 100 g.	13:30 - Focchi 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
24/05/25	09:30 - Budino Proteico "Yoeggs" 150 g. + Mela 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
25/05/25	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 - Focchi di Latte Milk Pro + Lattuga Iceberg 100 g.	17:00 - Wasa 30 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno)	10:30 - Camminata Leggera 30 Minuti

26/05/25	06:30 - Yogurt Greco 150 g. + Albicocche 100 g.	13:40 - Sardine 140 g. + Zucchine 200 g. + Albicocche 100 g.	19:50 - Petto di Pollo 120 g. + Zucchine 200 g.	17:10 - Crackers Integrali 30 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno)	18:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
27/05/25	06:30 - Yogurt Greco 150 g. + Mela 100 g.	13:30 - Vitello 120 g. + Finocchi 150 g. + Mela 100 g.	20:15 - Salmone 140 g. + Finocchi 150 g.	16:50 - Wasa 30 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno)	15:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
28/05/25	07:30 - Yogurt Greco 150 g. + Mela 100 g.	13:15 - Focchi di Latte Milk Pro + Fagiolini 150 g. + Kiwi 100 g.	20:00 - Tacchino 120 g. + Fagiolini 150 g.	16:30 - Fette Biscottate Integrali 30 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
29/05/2025	07:30 - Yogurt Greco 150 g. + Mela 100 g.	13:30 - Carne di Manzo 120 g. + Carciofi 150 g. + Albicocche 100 g. +	20:05 - Focchi di Latte Milk Pro + Carciofi 150 g.	16:30 - Wasa 30 g. Acqua 2 L. (tutto il giorno)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
30/05/2025	09:00 - Budino Proteico "Yoeggs" 150 g. + Mela 100 g.	13:25 - Focchi di Latte Milk Pro + Cicoria 45 g. + Mela 100 g.	20:10 - Tonno 140 g. + Cicoria 45 g.	16:50 - Pane di Segale 40 g. Acqua 1.5 L. (tutto il giorno)	17:00 - Camminata Leggera 30 Minuti
31/05/2025	10:00 - Budino Proteico "Yoeggs" 150 g. + Mela 100 g.	13:40 - Alici 140 g. + Carote 200 g. + Albicocche 100 g.	20:00 - Prosciutto Crudo 90 g. + Carote 200 g.	16:40 - Fette Biscottate Integrali 30 g. Acqua 1.8 L. (tutto il giorno)	11:00 - Camminata Leggera 30 Minuti

Sabato 8 Marzo inizio dieta Chetogenica

Giovedì 15 Maggio fine dieta Chetogenica