

## DIETA 1

### Colazione

Latte parz. scemato	300 ml
Fette biscottate	50 gr
Marmellata	20 gr

### Spuntino

Tonno sgocciolato	50 gr
-------------------	-------

### Pranzo

Pasta	70 gr
Pomodori	100 gr
Petto di pollo	150 gr
Lattuga	100 gr
Olio extravergine	20 gr

### Spuntino

Bresaola	70 gr
Arachidi	30 gr

### Cena

Bistecca	150 gr
Spinaci	100 gr
Olio extravergine	20 gr

### Spuntino

Grana	50 gr
-------	-------

## DIETA 2

### Colazione

Latte parz. scemato	200 ml
Pane	30 gr
Marmellata	20 gr

### Spuntino

Tonno sgocciolato	100 gr
-------------------	--------

### Pranzo

Pasta	70 gr
Piselli	70 gr
Crescenza	50 gr
Olio extravergine	20 gr

### Spuntino

Prosciutto cotto	70 gr
Arachidi	30 gr

### Cena

Merluzzo	200 gr
Lattuga	100 gr
Olio extravergine	20 gr

### Spuntino

Grana	60 gr
-------	-------

## DIETA 3

### Colazione

Latte parz. scemato	300 ml
Fette biscottate	50 gr

### Spuntino

Prosciutto crudo	100 gr
Arachidi	30 gr

### Pranzo

Pasta	70 gr
Tonno	150 gr
Olio extravergine	20 gr

### Spuntino

Albume	100 gr
--------	--------

### Cena

Petto di pollo	200 gr
Spinaci	100 gr
Olio extravergine	20 gr

## DIETA 4

### Colazione

Latte parz. scemato	250 ml
Pane	50 gr
Marmellata	20 gr

### Spuntino

Parmigiano	50 gr
Bresaola	100 gr

### Pranzo

Pasta	70 gr
Fagioli	70 gr
Petto di pollo	150 gr
Olio extravergine	20 gr

### Spuntino

Tonno	80 gr
-------	-------

### Cena

Mozzarella	100 gr
Pomodori	100 gr
Olio extravergine	20 gr

## DIETA 5

### Colazione

Latte parz. scemato	250 ml
Pane	30 gr
Marmellata	20 gr

### Spuntino

Prosciutto cotto	100 gr
Albume	200 gr

### Pranzo

Pasta	70 gr
Uova	100 gr
Scamorza	50 gr
Olio extravergine	20 gr

### Spuntino

Tonno	100 gr
-------	--------

### Cena

Scaloppine	200 gr
Patate	100 gr
Olio extravergine	20 gr

### Spuntino

Fiocchi di formaggio	200 gr
----------------------	--------

## DIETA 6

### Colazione

Latte parz. scemato	300 ml
Pane	30 gr

### Pranzo

Riso	100 gr
Uova	100 gr
Wurstel	100 gr
Tonno	100 gr
Condiriso	100 gr

### Spuntino

Prosciutto crudo	100 gr
------------------	--------

### Cena

Maiale magro(Lombo)	200 gr
Peperoni verdi	80 gr
Pomodori	80 gr
Grana	30 gr

## DIETA 7

### Colazione

Latte parz. scemato	300 ml
Pane	30 gr

### Pranzo

Pasta	80 gr
Mozzarella	80 gr
Melanzane	170 gr
Olio extravergine	20 gr
Parmigiano	50 gr
Prsciutto crudo	100 gr

### Spuntino

Tacchino	100 gr
----------	--------

### Cena

Tonno	150 gr
Patate	150 gr