

PIANO *dieta* DELLA settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì
 Colazione	Bevanda o crema Protiplus*	Bevanda o crema Protiplus*	Bevanda o crema Protiplus*
 Pranzo	Pasto Dimagrante (1 barretta) ProtiPlus + Verdura cotta e/o cruda	Pasto Dimagrante (1 barretta) ProtiPlus + Verdura cotta e/o cruda	Pasto Dimagrante (1 barretta) ProtiPlus + Verdura cotta e/o cruda
 Spuntino	Snack ProtiPlus + frutta secca	Snack ProtiPlus + frutta secca	Snack ProtiPlus + frutta secca
 Cena	Pasto Dimagrante (1 barretta) ProtiPlus + Verdura cotta e/o cruda	Pasto Dimagrante (1 barretta) ProtiPlus + Verdura cotta e/o cruda	Pasto Dimagrante (1 barretta) ProtiPlus + Verdura cotta e/o cruda

*Se dovessi avvertire il senso di fame aggiungi alla colazione 2 biscotti ProtiPlus

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Bevanda o crema Protiplus *	Bevanda o crema Protiplus*	Bevanda o crema Protiplus*	Formaggio fresco +pane integrale +bresaola +spremuta di arancia
Pasta ProtiPlus** + Verdura + 1 frutto	Crema di verdura ProtiPlus+ Verdura + affettato magro o formaggio fresco + 1 frutto	Pasta ProtiPlus** + Verdura + 1 frutto	Pasta ProtiPlus** + Verdura + 1 frutto
Snack ProtiPlus + 1 frutto o frutta secca	Snack ProtiPlus + 1 frutto fresco o frutta secca	Snack ProtiPlus + 1 frutto o frutta secca	1 frutto + frutta secca
Zuppa di verdura con cereali integrali + carne bianca o pesce + verdure crude o cotte	Pesce con patate + verdura cotta e /o crude	Zuppa di verdura con cereali integrali + carne bianca o pesce + verdure crude o cotte	Carne bianca o pesce + verdura + cereali integrali o come zuppa di verdure

** Porzione consigliata 50g.