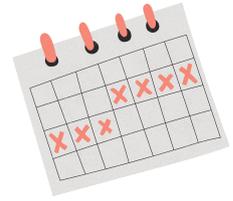


DIETA LOW CARB

1 settimana



COLAZIONE



Scegliere 1 tra:

- 2 uova
- 60 g di affettato magro
- 80 g salmone
- 1 yogurt greco o 1 bicchiere di latte + 150 g di frutta (No banana, uva, cachi, fichi, mandarini)
- 1 estratto/centrifugato di frutta e verdura.

SPUNTINO

- 30 g di pane di segale con marmellata Hero Diet (1 cucchiaino).



PRANZO

Scegliere 1 tra:

- Verdura cotta e cruda 250 g tutte tranne le patate + 1 a scelta tra:**
- 100 g di carne
 - 150 g di pesce
 - 200 g di polpo in insalata
 - 200 g di calamari alla griglia
 - 80 g di tonno al naturale
 - 80 g di prosciutto crudo sgrassato
 - 80 g di prosciutto cotto sgrassato
 - 80 GR di speck sgrassato
 - 80 g di salmone affumicato
 - 2 uova
 - 100 g di tofu o seitan o soia. (NO FORMAGGI)
+ Olio EVO 1 cucchiaino 10 ml

SPUNTINO

- 20 g di frutta secca



CENA

Scegliere 1 tra:

- Verdura cotta e cruda 250 g. tutte tranne le patate + 1 a scelta tra:**
- 100 g di carne
 - 150 g di pesce
 - 200 g di polpo in insalata
 - 200 g di calamari alla griglia
 - 80 g di tonno al naturale
 - 80 g di prosciutto crudo sgrassato
 - 80 g di prosciutto cotto sgrassato
 - 80 GR di speck sgrassato
 - 80 g di salmone affumicato
 - 2 uova
 - 100 gr di tofu o seitan o soia. (NO FORMAGGI)
+ Olio EVO 1 cucchiaino 10 ml.