

KIT GOLOSO - 7 GIORNI

	COLAZIONE 	SPUNTINO 	PRANZO 	SPUNTINO 	CENA 
LUN	Crema Intensive	1 yogurt magro	Pasto sostitutivo Pesoforma e verdura cotta o cruda	1 frutto (150 g)	Pollo (100-120 g) con verdura a scelta a volontà, riso nero (30-40 g), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
MAR	Crema Intensive	1 panino (40 g) con bresaola (30 g)	Pasto sostitutivo Pesoforma e verdura cotta o cruda	1 Snack BeActive o spuntino libero	Salmone al forno (130 g), verdura a scelta a volontà, 1 fetta di wasa, 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
MER	Crema Intensive	1 frutto (150 g)	Pasto sostitutivo Pesoforma e verdura cotta o cruda	Frutta secca a scelta (20 g)	Dentice (130 g) con zucchine a volontà e riso rosso (30-40 g), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
GIO	Crema Intensive	1 yogurt magro	Pasto sostitutivo Pesoforma e verdura cotta o cruda	1 Snack BeActive o spuntino libero	Quinoa (50 g) e ceci (60 g), verdure a scelta a volontà, 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
VEN	Crema Intensive	1 fetta di wasa con ricotta (30 g)	Pasto sostitutivo Pesoforma e verdura cotta o cruda	1 frullato (150 ml di latte scremato, mezzo kiwi e mezza mela)	Rotolini di bresaola (4 fette) con ricotta (30 g), avocado (30 g) e verdure a scelta a volontà
SAB	Crema Intensive	2 quadretti di cioccolato fondente	Pasto sostitutivo Pesoforma e verdura cotta o cruda	1 Snack BeActive o spuntino libero	Insalata di farro (30-40 g) con tonno al naturale (80 g), verdure a scelta a volontà, 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
DOM	Latte scremato (150 ml), 3 fette biscottate integrali + un velo di marmellata	1 frutto (150 g)	Grigliata di pesce e verdura a scelta a volontà (120 g - 140 g di pesce)	1 macedonia di frutta	Crema di ceci (50 g ceci secchi) + 1 cucchiaio di ricotta, verdura a scelta a volontà, 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva