











## DIETA DELL'ESTATE - PRIMA SETTIMANA

	COLAZIONE 	SPUNTINO 	PRANZO 	SPUNTINO 	CENA 
LUN	Smoothie Pesoforma Fragola Banana	1 yogurt di soia (125 g)	2 pacchetti di <b>Cracker Pesoforma</b> al sesamo, insalata (50 g)	1 mela (150 g), 2 noci	Pollo al curry (100 g), peperoni e zucchine (300 g in tutto), riso integrale (60 g), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
MAR	Smoothie Pesoforma Fragola Banana	2 gallette integrali Céréal, avocado (20 g)	<b>Coppa cioccolato Pesoforma</b> , insalata (50 g)	2 biscotti al cocco Céréal senza zuccheri	Salmone al forno (130 g), fagiolini (100 g), 1 panino integrale (70 g), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
MER	Smoothie Pesoforma Fragola Banana	1 yogurt magro (125 g), 1 kiwi	2 pacchetti di <b>Cracker Pesoforma</b> al sesamo, finocchi (200 g)	2 noci	Fesa di tacchino (150 g), capperi (20 g), zucchine (150 g), pomodorini secchi (20 g), yogurt magro (125 g), panino integrale (50 g), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva Vedi ricetta allegata
GIO	Smoothie Pesoforma Fragola Banana	2 biscotti al cocco Céréal senza zuccheri	<b>Smoothie Pesoforma Mela</b> , finocchi e indivia (200 g in tutto)	Cioccolato fondente (20 g), panino integrale (50 g)	Orzo perlato (50 g), cannellini lessati (100 g), sedano e carote (150 g in tutto), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
VEN	Smoothie Pesoforma Fragola Banana	2 gallette integrali Céréal, ricotta (30 g)	<b>Coppa cioccolato Pesoforma</b> , sedano e peperoni (250 g in tutto)	1 yogurt magro (125 g), 2 noci	Quinoa (60 g), tonno sott'olio sgocciolato (100 g), cetrioli, sedano e pomodori (200 g in tutto) 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
SAB	Smoothie Pesoforma Fragola Banana	2 biscotti al cocco Céréal senza zuccheri	<b>Smoothie Pesoforma Mela</b> , pomodori e finocchi (250 g in tutto)	2 gallette integrali Céréal, ricotta (20 g)	Insalata di farro (30 g) con sgombro al naturale (90 g), verza, radicchio rosso, carote (200 g in tutto), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
DOM	Yogurt soia (125 g), 4 fette integrali, marmellata (15 g)	2 noci	Riso integrale (60 g), zucchine (150 g), pollo a dadini (120 g)	2 gallette integrali Céréal, ricotta (20 g)	Orata (130 g), pomodori, insalata (200 g in tutto), 1 panino integrale (50 g), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva

# DIETA DELL'ESTATE - SECONDA SETTIMANA

	COLAZIONE 	SPUNTINO 	PRANZO 	SPUNTINO 	CENA 
LUN	Smoothie Pesoforma Fragola Banana	2 biscotti al cocco Céréal senza zuccheri	2 pacchetti di <b>Cracker Pesoforma</b> al sesamo, insalata verde e rossa (50 g)	1 mela (150 g), 2 noci	Dentice (130 g), riso rosso (60 g), peperoni e zucchine (300 g in tutto) al forno, 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
MAR	Smoothie Pesoforma Fragola Banana	2 noci	<b>Coppa cioccolato Pesoforma</b> , pomodori e finocchi (300 g in tutto)	Yogurt magro, mezza pera	Feta (100 g), pinoli (10 g), spinaci (150 g), panino integrale (70 g), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
MER	Smoothie Pesoforma Fragola Banana	2 gallette integrali Céréal, ricotta (30 g)	<b>Smoothie Pesoforma Mela</b> , insalata e pomodori (200 g in tutto)	2 biscotti al cocco Céréal senza zuccheri	Sogliola (200 g), verdure miste grigliate (200 g), orzo (60 g), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
GIO	Smoothie Pesoforma Fragola Banana	2 noci	2 pacchetti di <b>Cracker Pesoforma</b> al sesamo, cavolfiore e peperoni (300 g in tutto)	Cioccolato fondente (20 g), panino integrale (50 g)	Hamburger di soia, pomodori e sedano (300 g in tutto), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
VEN	Smoothie Pesoforma Fragola Banana	5-6 nocciole	<b>Smoothie Pesoforma Mela</b> , pomodori e finocchi (250 g in tutto)	1 yogurt magro (125 g)	Sgombro al forno (90 g), patate (200 g), verza, radicchio rosso e porro (300 g in tutto), ceci secchi (40 g), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
SAB	Smoothie Pesoforma Fragola Banana	2 biscotti al cocco Céréal senza zuccheri	<b>Smoothie Pesoforma Mela</b> , pomodori, finocchi e insalata (250 g in tutto)	1 yogurt magro (125 g)	Petto di pollo (150 g), peperoni, pomodori e finocchi (250 g in tutto), riso integrale (70 g), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
DOM	Bevanda vegetale di soia (200 ml), 4 biscotti integrali	2-3 noci	Cozze gratinate (150 g), pomodori e finocchi (300 g in tutto) Vedi ricetta allegata	1 yogurt magro (125 g), 1 mela (100 g)	Fesa di tacchino (120 g) con limone e farro (50 g), verza e radicchio (200 g in tutto), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva



# FESA DI TACCHINO CON SALSA DI POMODORINI SECCHI, CAPPERI E YOGURT



Dosi per:  
**1 persona**



Preparazione:  
**60 minuti**



Cottura:  
**40 minuti**

## INGREDIENTI

- Fesa di tacchino (150 g)
- Pomodori secchi (20 g)
- Yogurt magro (125 g)
- Capperi
- Zucchine (150 g)
- Olio extra vergine di oliva (1 cucchiaino)

## PREPARAZIONE

Cuocere la fesa di tacchino a vapore e farne delle fette sottili. Ammorbidire i pomodori secchi in acqua per 30 minuti. Frullare i capperi e i pomodori secchi tagliati a tocchetti con lo yogurt e mettere la salsa sulle fette di carne, completando il piatto con le zucchine saltate in una padella con 1 cucchiaino di olio extra vergine.





## COZZE GRATINATE



Dosi per:  
**1 persona**



Preparazione:  
**90 minuti**



Cottura:  
**15 minuti**

### INGREDIENTI

- Cozze (400 g)
- Aglio (1 spicchio)
- Pan grattato integrale (50 g)
- Vino bianco (3-4 cucchiai)
- Prezzemolo q.b
- Olio extra vergine di oliva (1 cucchiaino)

### PREPARAZIONE

Spurgare le cozze in acqua per 1-2 ore. Pulire i gusci con un raschietto e risciacquare. Mettere le cozze in una padella a fuoco vivace con 3-4 cucchiai di vino bianco, fino a farle aprire. Eliminare le cozze chiuse. Mettere quelle aperte e piene in una pirofila con carta da forno. Mescolare il pan grattato con aglio e prezzemolo tritati e aggiungerlo sopra alle cozze con un po' d'acqua. Mettere in forno a 200°C per 15 minuti.

