









KIT MOVIMENTO - PRIMA SETTIMANA

	COLAZIONE 	SPUNTINO 	PRANZO 	SPUNTINO 	CENA 
LUN	Smoothie Pesoforma Mela	3 noci	2 pacchetti di Cracker Pesoforma al sesamo, insalata (50 g)	1 minicake Céréal limone	Petto di pollo ai ferri (140 g), peperoni, zucchine (300 g in tutto), riso integrale (60 g), 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
MAR	Smoothie Pesoforma Mela	2 gallette integrali, avocado (20 g)	2 Biscotti al Mirtillo Pesoforma , insalata verde e rossa (50 g)	1 yogurt di soia (125 g), mela piccola	Salmone al forno (120 g), fagiolini (100 g), 1 panino integrale (70 g), 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
MER	Smoothie Pesoforma Mela	1 yogurt magro, fragole (125 g)	2 Barrette BeActive Pesoforma con cereali, albicocca e mandorle, finocchi e indivia (200 g in tutto)	3 noci, ricotta (30 g)	Fesa tacchino infarinata al limone (150 g), zucchine (150 g), pomodori (100 g), panino integrale (50 g), 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
GIO	Smoothie Pesoforma Mela	1 minicake Céréal limone	2 Biscotti al Mirtillo Pesoforma , finocchi e indivia (200 g in tutto)	1 Panino integrale (50 g) con tzatziki (yogurt magro 125 g e centriolo 50 g)	Orzo perlato (70 g), cannellini lessati (100 g), sedano e pomodori (100 g in tutto), 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
VEN	Smoothie Pesoforma Mela	2 gallette integrali Céréal, bresaola (20 g)	2 pacchetti di Cracker Pesoforma al sesamo, sedano e peperoni (250 g in tutto)	1 Barretta BeActive Pesoforma con cereali, albicocca e mandorle	Quinoa (70 g), sgombro al naturale (90 g), cetrioli, sedano e pomodori (200 g in tutto), 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
SAB	Smoothie Pesoforma Mela	2 noci	2 Biscotti al Mirtillo Pesoforma , insalata e finocchi (200 g in tutto)	2 gallette integrali Céréal, ricotta (20 g)	Insalata di farro (60 g), con tonno al naturale (50 g), ceci lessati (60 g), verza e radicchio rosso (200 g in tutto), 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
DOM	Yogurt greco magro (150 g), 4 fette integrali, marmellata (15 g)	2 noci, 1 mela (150 g)	Zucchine (150 g), pollo al curry a dadini (120 g), panino integrale (80 g)	2 gallette integrali Céréal, ricotta (20 g)	Merluzzo (150 g), pomodori e insalata (200 g in tutto), riso integrale (60 g), 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

KIT MOVIMENTO - SECONDA SETTIMANA

	COLAZIONE 	SPUNTINO 	PRANZO 	SPUNTINO 	CENA 
LUN	Smoothie Pesoforma Mela	1 minicake Céréal limone	2 pacchetti di Cracker Pesoforma al sesamo, insalata verde e rossa (50 g)	1 mela (150 g), 2 noci	Orata (130 g), riso nero (60 g) con peperoni e zucchine (300 g in tutto) al forno, 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
MAR	Smoothie Pesoforma Mela	2 gallette integrali Céréal, 2 fette di bresaola	2 Biscotti al Mirtillo Pesoforma, pomodori e finocchi (200 g in tutto)	1 yogurt magro (125 g)	Feta (80 g), spinaci (150 g), panino integrale (90 g), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
MER	Smoothie Pesoforma Mela	2 gallette integrali Céréal, ricotta (30 g)	2 Barrette BeActive Pesoforma con cereali, albicocca e mandorle, insalata e pomodori (200 g in tutto)	Frullato con latte p. scremato (100 ml), mezza mela	Sogliola (200 g), verdure miste grigliate (200 g), orzo (60 g), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
GIO	Smoothie Pesoforma Mela	Sedano e pomodorini (200 g)	2 Biscotti al Mirtillo Pesoforma, cavolfiore e peperoni (300 g in tutto)	3 noci	Petto di tacchino alla griglia (100 g), zucchine e patate (300 g in tutto), piselli secchi (30 g), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
VEN	Smoothie Pesoforma Mela	5-6 nocciole	2 pacchetti di Cracker Pesoforma al sesamo, pomodori e finocchi (300 g in tutto)	1 Barretta BeActive Pesoforma con cereali, albicocca e mandorle	Ceci secchi (40 g), tonno all'olio sgocciolato (60 g), orzo (60 g), verza, radicchio rosso e cipollotti (300 g in tutto), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
SAB	Smoothie Pesoforma Mela	2 gallette integrali Céréal, 1 fetta di prosciutto crudo senza grasso	2 Biscotti al Mirtillo Pesoforma, cetrioli e finocchi (300 g in tutto)	1 yogurt magro (125 g), 5-6 mandorle	Petto di pollo (120 g), peperoni e finocchi (250 g in tutto), riso rosso (70 g), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
DOM	Bevanda vegetale di soia (200 ml), 4 biscotti integrali	2-3 noci	Pasta integrale (70 g), con sugo di pomodoro e ricotta (60 g), insalata, finocchi e peperoni (300 g in tutto)	1 minicake Céréal limone	Scaloppine di fesa di tacchino (120 g) con limone, verza e radicchio (200 g in tutto), pane integrale (80 g), 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva