

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
COLAZIONE	Caffè d'orzo e 4 fette biscottate integrali	[REDACTED]	Tè verde e un toast con crudo senza formaggio	[REDACTED]	Tè/caffè d'orzo e 4 fette biscottate integrali
SPUNTINO	8 mandorle	un frutto	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
PRANZO	Pasta condita con salmone e un contorno di verdura	Farro condito con legumi e verdura.	Zuppa toscana	[REDACTED]	[REDACTED]
SPUNTINO	Un frutto	[REDACTED]	1 frutto	Mandarino e 4 noci	1 frutto
CENA	[REDACTED]	Pesce azzurro con limone, con verdura e patate lesse	Tacchino con contorno di verdura e una fetta di pane	[REDACTED]	[REDACTED]

	Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8	Giorno 9	Giorno 10
COLAZIONE	██████████ ██████████ ██████████ ████	██████████ ██████████	Spremuta di arancia, 2 fette di pane olio e sale	Tè verde e crudo o bresaola con una fetta di pane	██████████ ██████████ ██████████ ████
SPUNTINO	Centrifugato ACE	8 mandorle	██████████	██████████	un frutto
PRANZO	Cereali misti conditi con legumi e cipolla fresca	██████████	Cous Cous con verdure e legumi	Carne con verdura e una fetta di pane	██████████ ██████████ ████
SPUNTINO	██████████	Una fetta di pane con miele	██████████	frutti di bosco o frutta fresca	Uva e 4 noci
CENA	Minestra di verdura con crostini di pane	██████████ ██████████ ██████████	██████████ ██████████ ████	Focaccia al crudo e funghi o torta di ceci	██████████ ██████████