



PROGRAMMA

COLPO D'ARIETE

PROGRAMMA

COLPO D'ARIETE

Giorno 1-12

GIORNO 1

● COLAZIONE:

15 g di cereali con latte scremato oppure un latticino 0% di grassi

● SPUNTINO DELLE 10 :

1 barretta Dukan

● PRANZO :

Bolognese con proteine a volontà

● MERENDA :

2 biscuits Dukan

● CENA :

Konjac Dukan con proteine a volontà

GIORNO 2

● COLAZIONE:

15 g di cereali con latte scremato oppure un latticino 0% di grassi

● SPUNTINO DELLE 10 :

1 barretta Dukan

● PRANZO :

Shirataki con proteine a volontà

● MERENDA :

2 biscuits Dukan

● CENA :

Konjac Dukan con proteine a volontà

GIORNO 3

● COLAZIONE:

15 g di cereali con latte scremato oppure un latticino 0% di grassi

● SPUNTINO DELLE 10 :

1 barretta Dukan

● PRANZO :

Bolognese con proteine a volontà

● MERENDA :

2 biscuits Dukan

● CENA :

Konjac Dukan con proteine a volontà

GIORNO 4

● COLAZIONE:

15 g di cereali con latte scremato oppure un latticino 0% di grassi

● SPUNTINO DELLE 10 :

1 barretta Dukan

● PRANZO :

Paella + proteine e verdure

● MERENDA :

2 biscuits Dukan

● CENA :

Konjac Dukan con proteine e verdure a volontà

GIORNO 5

● COLAZIONE:

15 g di cereali con latte scremato oppure un latticino 0% di grassi

● SPUNTINO DELLE 10 :

1 barretta Dukan

● PRANZO :

Riso bianco di konjac + proteine a volontà e verdure

● MERENDA :

2 biscuits Dukan

● CENA :

Konjac Dukan con proteine e verdure a volontà

GIORNO 6

● COLAZIONE:

15 g di cereali con latte scremato oppure un latticino 0% di grassi

● SPUNTINO DELLE 10 :

1 barretta Dukan

● PRANZO :

Spaghetti di konjac e okara + proteine a volontà

● MERENDA :

2 biscuits Dukan

● CENA :

Konjac Dukan con proteine a volontà

PROGRAMMA

COLPO D'ARIETE

GIORNO 7

● COLAZIONE:

15 g di cereali con latte scremato oppure un latticino 0% di grassi

● SPUNTINO DELLE 10 :

1 barretta Dukan

● PRANZO :

Shirataki di konjac con proteine

● MERENDA :

2 biscuits Dukan

● CENA :

Konjac Dukan con proteine a volontà

GIORNO 8

● COLAZIONE:

15 g di cereali con latte scremato oppure un latticino 0% di grassi

● SPUNTINO DELLE 10 :

1 barretta Dukan

● PRANZO :

Risotto di konjac ai funghi con proteine e verdure a volontà

● MERENDA :

2 biscuits Dukan

● CENA :

Konjac Dukan con proteine e verdure a volontà

GIORNO 9

● COLAZIONE:

15 g di cereali con latte scremato oppure un latticino 0% di grassi

● SPUNTINO DELLE 10 :

1 barretta Dukan

● PRANZO :

Shirataki di konjac + proteine

● MERENDA :

2 biscuits Dukan

● CENA :

Konjac Dukan con proteine a volontà

GIORNO 10

● COLAZIONE:

15 g di cereali con latte scremato oppure un latticino 0% di grassi

● SPUNTINO DELLE 10 :

1 barretta Dukan

● PRANZO :

Spaghetti di konjac e okara + proteine a volontà

● MERENDA :

2 biscuits Dukan

● CENA :

Konjac Dukan con proteine a volontà

GIORNO 11

● COLAZIONE:

15 g di cereali con latte scremato oppure un latticino 0% di grassi

● SPUNTINO DELLE 10 :

1 barretta Dukan

● PRANZO :

Bolognese + proteine a volontà

● MERENDA :

2 biscuits Dukan

● CENA :

Konjac Dukan con proteine a volontà

GIORNO 12

● COLAZIONE:

15 g di cereali con latte scremato oppure un latticino 0% di grassi

● SPUNTINO DELLE 10 :

1 barretta Dukan

● PRANZO :

Risotto di konjac ai funghi + proteine e verdure a volontà

● MERENDA :

2 biscuits Dukan

● CENA :

Konjac Dukan con proteine e verdure a volontà

JOUR PP

Proteine pure

JOUR PV

Proteine +
verdure

PROGRAMMA

COLPO D'ARIE

Giorno 13-16

GIORNO 13

● COLAZIONE:

15 g di cereali con latte scremato oppure un latticino 0% di grassi

● SPUNTINO DELLE 10 :

1 barretta Dukan

● PRANZO :

Bolognese con proteine e verdure a volontà

● MERENDA :

2 biscotti Dukan

● CENA :

Konjac Dukan con proteine e verdure a volontà

GIORNO 14

● COLAZIONE:

15 g di cereali con latte scremato oppure un latticino 0% di grassi

● SPUNTINO DELLE 10 :

1 barretta Dukan

● PRANZO :

Spaghetti di konjac e okara con proteine a volontà

● MERENDA :

2 biscotti Dukan

● CENA :

Konjac Dukan con proteine a volontà

GIORNO 15

● COLAZIONE:

15 g di cereali con latte scremato oppure un latticino 0% di grassi

● SPUNTINO DELLE 10 :

1 barretta Dukan

● PRANZO :

Bolognese con proteine a volontà

● MERENDA :

2 biscotti Dukan

● CENA :

Konjac Dukan con proteine a volontà

GIORNO 16

● COLAZIONE:

15 g di cereali con latte scremato oppure un latticino 0% di grassi

● SPUNTINO DELLE 10 :

1 barretta Dukan

● PRANZO :

Riso secco con proteine e verdure a volontà

● MERENDA :

2 biscotti Dukan

● CENA :

Konjac Dukan con proteine e verdure a volontà

JOUR PP

Proteine pure

JOUR PV

Proteine +
verdure