

Nella prossima pagina trovate un menù tipo da seguire i 5 giorni prima di un periodo di abbuffata. Ma prima vi do qualche indicazione per rendere il percorso ancora più



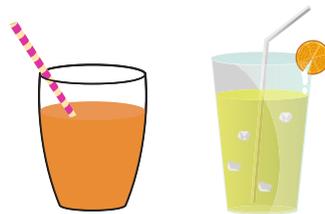
SPUNTINI

Sono molto importanti per:

- non arrivare al pasto successivo con fame,
- non avere picchi glicemici
- mantenere attivo il metabolismo

Le varianti sono:

- 5 mandorle
- due quadretti di cioccolato fondente
- 1 frutto
- 1 yogurt greco o fatto in casa
- 1 carota
- 4 noci
- 1 barretta proteica



APPENA SVEGLIA E PRIMA DELLA NANNA

Prendere:

- ogni mattina le vitamine che ti sono state consigliate in base alla tua situazione
- ogni sera prendere i sali minerali e la vitamina D

MINI GUIDA PER SUPERARE LE FESTE
SENZA STRESS

5 GIORNI

PRE ABBUFFATE

COLAZIONE

PRANZO

CENA

DAY 1

- Caffè d'orzo + 150 ml di latte vegetale
- 3 fette biscottate + marmellata
- 1 pera + 1 cucchiaio di semi di girasole

- Spaghetti integrali alle acciughe
- 200 gr di broccoli al vapore
- 60 gr di salmone affumicato

- Vellutata di ceci
- 1 cespo di indivia belga saltata in padella

DAY 2

- Caffè d'orzo + 150 ml di latte vegetale
- 4 biscotti integrali
- 1 kiwi + 1 cucchiaio di semi di girasole

- Una porzione di orzo con piselli
- 1 barbabietola cotta da condire con olio, pepe e aceto di mele

- 1 porzione di scaloppine
- 100 gr di radicchio in padella

DAY 3

- Tè verde
- 70 gr di pane integrale
- 1 uovo sodo
- 1 spremuta di arancia
- 1 cucchiaio di semi di girasole

- Pesce spada alla griglia
- Isalata verde mista

- 1 porzione di torta salata con spinaci
- 250 gr di spicchi di carciofi

DAY 4

- Caffè d'orzo + 150 ml di latte vegetale
- uno yogurt greco o fatto in casa
- 1 cucchiaio di semi di girasole

- Petto di pollo ai ferri
- Zucchine saltate in padella

- 1 porzione di lenticchie al curry
- 200 gr di cime di rapa lessate in padella

DAY 5

- 1 yogurt greco o fatto in casa
- 3 cucchiari di muesli
- 1 mela a tocchetti

- Tonno ai ferri
- Cavolfiori al vapore

- 1 porzione di involtini di tacchino
- 250 gr di biette lessate in padella