

Regole da provare a rispettare sempre

Insalata mista prima di ogni pasto principale = 300gr complessivi o più e avere almeno 5 o + colori (ad es. verde, bianco, viola, arancio, rosso - insalata verde, cipolla, radicchio, carota, pomodoro)

Rispetta gli orari. I pasti principali devono essere sempre gli stessi.

Merenda e Dessert= solo e soltanto se riesci ad allenarti per 80' totali in quel giorno.

Bevande = solo e soltanto acqua

Le patate non sono verdure!

Sale vietato = per insaporire usa spezie come la cannella o la curcuma.

Olio solo EXTRA VERGINE DI OLIVA e max 4 cucchiaini al giorno.

Lista della spesa

<input type="checkbox"/> 2 yogurt	<input type="checkbox"/> carne magra per lesso	<input type="checkbox"/> riso integrale	<input type="checkbox"/> fagiolini
<input type="checkbox"/> 4 kefir	<input type="checkbox"/> seppie o totani	<input type="checkbox"/> pinoli	<input type="checkbox"/> peperoni
<input type="checkbox"/> 1 sacchetto di limoni	<input type="checkbox"/> fiocchi d'avena	<input type="checkbox"/> ceci	<input type="checkbox"/> pomodorini pachini o ciliegini
<input type="checkbox"/> caffè	<input type="checkbox"/> cacao amaro	<input type="checkbox"/> sgombro medio (a vapore o da lessare)	<input type="checkbox"/> pane integrale segale o cracker wasa
<input type="checkbox"/> latte fresco intero	<input type="checkbox"/> cannella in polvere	<input type="checkbox"/> sardine (al forno o padella)	<input type="checkbox"/> crema 100% arachidi o mandorle o noci
<input type="checkbox"/> 3 mele	<input type="checkbox"/> cioccolato 90% fondente	<input type="checkbox"/> budino proteico	<input type="checkbox"/> funghi
<input type="checkbox"/> 2 banane verdi	<input type="checkbox"/> 10 uova	<input type="checkbox"/> patate (meglio se dolci o americane)	<input type="checkbox"/> asparagi
<input type="checkbox"/> brodo vegetale bio	<input type="checkbox"/> prosciutto(omelette)	<input type="checkbox"/> arista	<input type="checkbox"/> cavolo verza
<input type="checkbox"/> carote bio (per insalata mista)	<input type="checkbox"/> emmenthal (omelette)	<input type="checkbox"/> mandorle	<input type="checkbox"/> pangrattato integrale
<input type="checkbox"/> lattuga iceberg, riccia, romana (per insalata m)	<input type="checkbox"/> parmigiano	<input type="checkbox"/> pasta integrale	<input type="checkbox"/> olio extra vergine d'oliva
<input type="checkbox"/> radicchio rotondo (per insalata mista)	<input type="checkbox"/> lenticchie	<input type="checkbox"/> carne macin. magra (per ragù e polpette)	<input type="checkbox"/> sogliole
<input type="checkbox"/> rucola (per insalata mista)	<input type="checkbox"/> petto di pollo allevato a terra	<input type="checkbox"/> tacchino (per involtini)	<input type="checkbox"/> sale
<input type="checkbox"/> finocchio (per insalata mista)	<input type="checkbox"/> 2-3 passata di pomodoro a pezzi	<input type="checkbox"/> cavolfiore (al vapore o vellutata)	<input type="checkbox"/> proteine in polvere isolate o concentrate
<input type="checkbox"/> cipolla fresca viola (per insalata mista)	<input type="checkbox"/> fette biscottate integrali	<input type="checkbox"/> fagioli dall'occhio o borlotti (vellutata)	<input type="checkbox"/> del siero del latte o vegetali in un mix
<input type="checkbox"/> broccoli	<input type="checkbox"/> noci e mandorle	<input type="checkbox"/> merluzzo	<input type="checkbox"/>