

DAVIDE - Dieta di Dimagrimento

PRE COLAZIONE:

- N°1 BICCHIERE DI ALOE VERA
- N°1 BICCHIERE DI SUCCO

COLAZIONE:

- N°5 FETTE BISCOTTATE CON MIELE(ABBONDANTE)
- N° 1 UOVO SODO [ALTERNA HAI 2 ALBUMI]
- N°2 ALBUMI [ALTERNA ALL'UOVO SODO]

SPUNTINO:

- 30Gr. DI PROTEINE [**SE E' GIORNATA DI ALLENAMENTO**]
- N°1 OMEGA-3

PRANZO:

- VERDURE VERDI CRUDE A VOLONTA' + 10GR. DI OLIO [PRIMA DI OGNI ALTRO PIATTO]
- 70Gr. DI RISO + 150Gr. DI (TONNO,BRESAOLA,MANZO,TACCHINO...) [**SE TI ALLENI**]
- 100Gr. DI POLLO + N°1 SCATOLA DI MAIS + POMODORI [SE NON TI ALLENI]

SPUNTINO:

- N°1 OMEGA-3
- N°1 FRUTTO

- N°1 BANANA [**SE E' GIORNATA DI ALLENAMENTO**]
- N°3 B.C.A.A. [**SE E' GIORNATA DI ALLENAMENTO**]

CENA:

- VERDURE VERDI CRUDE A VOLONTA' + 10GR. DI OLIO [PRIMA DI OGNI ALTRO PIATTO]
- 200Gr. DI (MANZO,TACCHINO,POLLO) [**SE E' GIORNATA DI ALLENAMENTO**]
- 150Gr. DI (TONNO,BRESAOLA)

PRE NANNA:

- N°1 TAZZA DI TE' VERDE

- 50Gr. DI PROTEINE
- N°6PZ DI NOCI (Circa 20GR.)

1 GIORNO ALLA SETTIMANA E' LIBERO