

PIANO ALIMENTARE LOW CARB

	COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA	TOTALE
LUNEDÌ	CHIA PUDDING PROTEICO	SHAPE SHAKE ALLA VANIGLIA con 300 ml di latte parzialmente scremato	INSALATA DI CECI (preparare la porzione doppia)	BARRETTA PROTEICA COOKIE DOUGH	TOAST LOW CARB CON FETA E POMODORO	Kcal 1645 C: 87g P: 118g G: 79g
MARTEDÌ	MUESLI PROTEICO DATTERI-NOCI + 100 g di lamponi	BARRETTA PROTEICA STRAWBERRY-YOGURT	INSALATA DI CECI (del giorno prima)	SMOOTHIE MANGO E PESCA	BRUSCHETTA CON POMODORO E PROSCIUTTO	Kcal 1641 C: 97g P: 109g G: 83g
MERCOLEDÌ	UOVA STRAPAZZATE VEGANE + 3 fette di pane proteico	UN PACCHETTO DI PROTEIN BALLS CACAO-ANACARDI	CREMA DI RISO PROTEICA + 100 g di ciliegie sciropate	SHAPE SHAKE ALLA VANIGLIA con 300 ml di latte parzialmente scremato	RATATOUILLE DI VERDURE (preparare la porzione doppia)	Kcal 1482 C: 114g P: 121g G: 60g
GIOVEDÌ	MUESLI PROTEICO MIRTILLI-MANDORLE DI TERRA + 100 g di lamponi	SMOOTHIE BANANA BREAD	RATATOUILLE DI VERDURE (del giorno prima)	BARRETTA PROTEICA MANGO MILKSHAKE	BUDDHA BOWL (preparare la porzione doppia)	Kcal 1671 C: 122g P: 113g G: 70g
VENERDÌ	3 FETTE DI PANE PROTEICO con marmellata di fragole	BARRETTA PROTEICA BROWNIE	BUDDHA BOWL (del giorno prima)	BUDINO PROTEICO ALLA VANIGLIA	PASTA PROTEICA LOW CARB	Kcal 1477 C: 74g P: 99g G: 83g
SABATOÌ	UOVA STRAPAZZATE VEGANE + 3 fette di pane proteico	SHAPE SHAKE ALLA VANIGLIA con 300 ml di latte parzialmente scremato	SALMONE AL FORNO IN CROSTA PROTEICA	BUDINO PROTEICO ALLA VANIGLIA	2 WAFFLE PROTEICI SALATI	Kcal 1578 C: 86g P: 131g G: 84g
DOMENICA	2 WAFFLE PROTEICI DOLCI con 100 g di ciliegie sciropate	TOAST CON L'AVOCADO	KAISERSCHMARRN PROTEICO	FRULLATO ALLA BANANA E CIOCCOLATO	UOVA PICCANTI IN SALSA DI POMODORO	Kcal 1569 C: 115g P: 104g G: 68g