

CHALLENGE "5 GIORNI SENZA ZUCCHERO"

PIANO ALIMENTARE

	COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA	TOTALE
LUNEDÌ	MUESLI POTEICO MIRTILLI 60 G + 100ML LATTE DI MANDORLE + 1 FRUTTO (AD ES. MELA) KCAL: 339 C: 38G G: 9G P: 20G	FRULLATO ALLA NOCCIOLA E AVENA KCAL: 478 C: 61G G: 8G P: 38G	COUS-COUS ALL'ORIENTALE (DEL GIORNO PRIMA) KCAL: 419 C: 44G G: 21G P: 10G	BARRETTA PROTEICA, AD ES. COOKIE DOUGH KCAL: 182 C: 9G G: 5G P: 20G	2 CRÊPES SALATE KCAL: 550 C: 54G G: 20G P: 36G	KCAL: 1968 C: 206G G: 93G P: 94G
MARTEDÌ	2 CRÊPES (DEL GIORNO PRIMA) CON RIPIENO DOLCE KCAL: 440 C: 66G G: 8G P: 26G	PALEO BAR AL COCCO KCAL: 191 C: 15G G: 12G P: 3G	ONE-POT-PASTA (1 PORZIONE) KCAL: 590 C: 72G G: 22G P: 23G	GELATO PROTEICO (AD ES. AL CIOCCOLATO) + 1 PORTION DE SALADE DE FRUITS KCAL: 294 C: 42G G: 4G P: 19G	COUS-COUS ALL'ORIENTALE (DEL GIORNO PRIMA) KCAL: 419 C: 44G G: 21G P: 10G	KCAL: 1934 C: 239G G: 67G P: 81G
MERCOLEDÌ	BIRCHER MUESLI KCAL: 405 C: 40G G: 14G P: 28G	FRULLATO PROTEICO (AD ES. ALLA VANIGLIA) + 1 PORZIONE DI MACEDONIA KCAL: 363 C: 42G G: 6G P: 31G	INSALATA DI CAVOLFIORE E FINOCCHIO + PALEO BAR AL COCCO KCAL: 484 C: 33G G: 30G P: 23G	BARRETTA PROTEICA (AD ES. MILKSHAKE AL MANGO) + 1 STÜCK OBST Z.B. APFEL KCAL: 244 C: 25G G: 4G P: 20G	ONE-POT-PASTA (DEL GIORNO PRIMA) KCAL: 590 C: 72G G: 22G P: 23G	KCAL: 2086 C: 212G G: 76G P: 125G
GIOVEDÌ	MUESLI POTEICO DATTERI-NOCI 60 G + 100 ML LATTE DI MANDORLE + 1 FRUTTO (AD ES. MELA) KCAL: 383 C: 33G G: 18G P: 19G	BARRETTA ENERGETICA AD ES. MELA AMARENA KCAL: 140 C: 20G G: 5G P: 3G	CHILI CON CARNE KCAL: 734 C: 66G G: 31G P: 40G	LASSI PROTEICO AL MANGO KCAL: 392 C: 44G G: 6G P: 39G	INSALATA DI CAVOLFIORE E FINOCCHIO KCAL: 293 C: 18G G: 18G P: 11G	KCAL: 1942 C: 181G G: 78G P: 112G
VENERDÌ	PANCAKE PROTEICI + 1 PORZIONE DI MACEDONIA (DE LA VEILLE) KCAL: 425 C: 55G G: 5G P: 33G	FRULLATO PROTEICO (AD ES. ALLA VANIGLIA) + 100ML LATTE +1 FRUTTO (AD ES. BANANA) KCAL: 317 C: 39G G: 6G P: 30G	INSALATA DI CAVOLFIORE E FINOCCHIO (DEL GIORNO PRIMA) KCAL: 293 C: 18G G: 18G P: 11G	PALEO BAR (AD ES. AL MARACUJA) + 1 FRUTTO (AD ES. MELA) KCAL: 229 C: 36G G: 5G P: 3G	CHILI CON CARNE (DEL GIORNO PRIMA) KCAL: 734 C: 66G G: 31G P: 40G	KCAL: 1998 C: 214G G: 65G P: 117G

C: CARBOIDRATI
 G: GRASSI
 P: PROTEINE