



PROTOCOLLO 5KG



**dott.ssa biologa
nutrizionista
Telesca Martina**

150 g yogurt greco
20 g cereali integrali
10 g frutta secca
1 frutto fresco

COLAZIONE

1 frutto medio
10 g frutta secca

MERENDA

PRANZO

verdura cotta e/o cruda a volontà (es broccoli al vapore)
80g grano saraceno
150 g merluzzo o nasello fresco
15 g olio EVO (1 cucchiaino e mezzo)

SPUNTINO POMERIDIANO

15 g parmigiano reggiano
5 olive verdi

CENA

verdura cotta e/o cruda a volontà (es zucchine)
50g pane integrale
100 g ricotta di mucca
15 g olio EVO (1 cucchiaino e mezzo)