

Menù Low carb

3 settimane challenge

Con apporto di carboidrati al giorno
No carne



*Energy Low Carb,
Natale in Forma!*

Inizia la Sfida.

NO CARNE

Prima settimana

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUN	Uova strapazzate con frutti di bosco e cocco rapè (100g frutti di bosco: 10g CHO)	Orata al cartoccio con zucca e pomodori (200g zucca: 13g CHO) Frutta fresca di stagione (100g mela: 15g CHO 100g melagrana: 16g CHO 100g uva: 18g CHO 100g cachi: 20g CHO)	Vellutata funghi champignon (100g patate: 20g CHO)
MAR	Yogurt bianco intero con mandorle, o nocciole o noci e Frutta fresca di stagione (100g mirtili: 14g CHO 100g frutti di bosco: 10g CHO 100g mela: 15g CHO)	Tartare di tonno e avocado con zucchine trifolate (100g zucchine: 3,5g CHO)	Seppie con piselli e insalata di radicchio e finocchio al pompelmo (100g piselli: 14g CHO 100g finocchi: 6g CHO 100g pompelmo: 10g CHO)
MER	Omelette con ricotta e cioccolato e frutta fresca di stagione	Carpaccio di salmone affumicato con finocchio sottile e olio agli agrumi e noci Insalata con barbabietole, carote e cavolo cappuccio alla julienne (100g carote: 8,5g CHO 100g barbabietole: 9g CHO 100g cavolo cappuccio: 6 g CHO)	Branzino al forno con melanzane in saor (100g melanzane: 6g CHO)
GIO	Uova strapazzate con avocado e banana con crema di nocciole (Teo&Bia) (1 banana media: 22g CHO)	Rombo al forno con salsa di peperoni Frutta fresca di stagione (100g peperoni: 6g CHO) (100g mela: 15g CHO 100g melagrana: 16g CHO 100g uva: 18g CHO 100g cachi: 20g CHO)	Vellutata di ceci con gamberi spadellati (50g ceci secchi: 23,5g CHO)
VEN	Pancake di zucca con marmellata 100% frutta (20g marmellata : 7,5g CHO)	Polpette di salmone con patate dolci al forno saporite (100g patate dolci: 20g CHO)	Orata al forno all'arancia Carpaccio di barbabietola e frutta fresca di stagione (100g barbabietola: 9g CHO)
SAB	Torretta di salmone e avocado	Insalata con sgombero, olive taggiasche, verdure alla julienne e frutta fresca di stagione (100g mela: 15g CHO 100g melagrana: 16g CHO 100g uva: 18g CHO 100g pompelmo: 10g CHO)	Filetti di platessa con mandorle e zucchine (100g zucchine: 3,5g CHO)
DOM	Pancake al cocco farciti con marmellata 100% frutta o gelè ai frutti di bosco (20g marmellata: 7,5g CHO)	Ricciola con pomodori, capperi e mandorle Castagne arrosto (100g castagne: 40g CHO) Oppure branzino al forno con Zucca al forno e hummus di ceci (200g zucca: 13g CHO) (150g ceci cotti: 27g CHO)	Involtoni di zucchine al tonno (100g patate dolci : 20g CHO)

NO CARNE

Prima settimana

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUN	Omelette al cacao e frutta fresca di stagione (1 cucchiaino miele: 4g CHO 100g mela: 15g CHO 100g Melagrana: 16gCHO 100g uva: 18g CHO 100g cachi: 20g CHO)	Carpaccio di pesce spada affumicato con olio al limone, pistacchi e pepe rosa Finocchi in padella con noci e grana (100g finocchi: 6gCHO)	Insalata di tonno colorata (100g pomodori: 4g CHO 200g patate: 40g CHO)
MAR	Omelette con ricotta e cioccolato	Insalata di polpo e carciofi con caldina al parmigiano e semi oleosi (100g carciofi:10g CHO) Frutta fresca di stagione	Feta al forno con pomodori (100g pomodori: 4g CHO)
MER	Uova strapazzate con avocado e frutta fresca di stagione (100g mela: 15g CHO 100g cachi: 20g CHO 100g mirtilli: 14g CHO)	Filetto di branzino con zucchine trifolate Melanzane e lenticchie speziate (100g melanzane: 6g CHO) 100g lenticchie cotte: 18g CHO)	Vellutata zucca e finocchio con ricotta affumicata (200g zucca: 13g CHO 100g finocchi: 6g CHO)
GIO	Pancake di zucca (1 cucchiaino di miele 5g: 4g CHO oppure 20g marmellata 100%frutta: 7,5g CHO 50g purea di zucca: 4g CHO)	Frittata cipolla e tonno Insalata a piacere con carote e finocchi alla julienne, cavolo cappuccio e melagrana o pompelmo a fette o arancia (100g pompelmo: 10g CHO 100g melagrana: 16g CHO 100g carote: 8,5 gCHO)	Merluzzo con capperi e origano e radicchio alla piastra con granella di mandorle
VEN	Yogurt greco con musli paleo e cioccolato fondente karuna (10g cioccolato fondente: 2,5g CHO)	Salmone al forno con patate dolci saporite (100g patate dolci: 20g CHO) Frutta fresca di stagione	Gamberi e zucchine con capperi, olive taggiasche e parmigiano (100g zucchine:3,5g CHO)
SAB	Pancake uova banana con 10g cioccolato fondente karuna (1 banana media: 22g CHO 10g cioccolato fondente:2,5g CHO)	Frittata di ceci con sgombero e insalata a foglia verde (50g farina di ceci :28,9 CHO)	Cavolfiore alla pizzaiola (100g cavolfiore: 5g CHO)
DOM	Crepes cocco e panna (1 cucchiaino miele 5g : 4g CHO 30g marmellata : 11g CHO)	Risotto con avocado e salmone (60g riso: 48g CHO) Dessert : dark cake Oppure frutta fresca di stagione	Vellutata zucchine e avocado

NO CARNE

Terza settimana

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUN	Ricotta fresca con miele, noci e frutti di bosco (1 cucchiaino miele 5g: 4g CHO) 100g frutti di bosco: 10g CHO)	Frittata con gamberetti e piselli (100g piselli: 14g CHO) Frutta fresca di stagione (100g mela: 15g CHO 100g Melagrana: 16g CHO 100g uva: 18g CHO 100g cachi: 20g CHO)	Sarde al forno gratinate Con verdure alla julienne a piacere
MAR	Carpaccio di salmone selvaggio con kiwi e scaglie di mandorle (100g kiwi: 9g CHO)	Insalata con tonno, mozzarella, olive, e verdura a piacere Frutta fresca di stagione (100g melagrana: 16g CHO 100g mirtilli: 14g CHO 100g mela: 15g CHO 100g uva: 18g CHO)	Ricciola con pomodori capperi e mandorle E insalata di radicchio e finocchio al pompelmo (100g finocchi: 6g CHO 100g pompelmo: 10g CHO)
MER	Uova strapazzate con avocado e banana con crema di noccioline (Teo&Bia) (1 banana media: 22g CHO)	Filetti di branzino in padella con spinaci e hummus di ceci (150g ceci cotti: 27g CHO) 100g spinaci: 3,5g CHO) Frutta fresca di stagione	Spiedini di salmone, zucca e zucchine (100g zucchine: 3,5g CHO 100g zucca: 6,5g CHO)
GIO	Pancake al cocco farciti con marmellata 100% frutta o gelè ai frutti di bosco 20g marmellata: 7,5g CHO)	Carpaccio di salmone affumicato con finocchio sottile e olio agli agrumi e noci Insalata con barbabietole, carote e cavolo cappuccio alla julienne (100g carote: 8,5g CHO 100g barbabietole: 9g CHO 100g cavolo cappuccio: 6 g CHO)	Vellutata funghi champignon (100g patate: 20g CHO)
VEN	Yogurt greco con crema di noccioline (Teo&Bia), cocco rapè e mirtilli o altro frutto a scelta (100g mirtilli: 14g CHO)	Polpettine uova, zucchine e feta E patate dolci saporite (100g patate dolci: 20g CHO)	Orata al cartoccio con zucca e pomodori (100g zucca: 6,5g CHO) (100g pomodori: 4g CHO)
SAB	Porridge alla zucca (1 cucchiaino miele 5g: 4g CHO 50g purea di zucca: 4g CHO)	Tonno con broccoli e olive taggiasche e frutta fresca di stagione	Carpaccio di pesce spada affumicato con olio al limone, pistacchi e pepe rosa Finocchi in padella con noci e grana (100g finocchi: 6g CHO)
DOM	Omelette uova e salmone affumicato	Risotto con zucca e gamberetti (60g riso: 48g CHO) Dessert: crema al mascarpone Oppure Frutta di stagione	Vellutata di zucchine, carote, porro con ricotta fresca