

MENU'

3 settimane



PIANO ALIMENTARE INSULINO-RESISTENZA

PRIMA SETTIMANA	COLAZIONE	PRANZO	CENA
<p>LUNEDÌ</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>47,10</p>	<p>2 Uova strapazzate con mela o pesca ripassate in burro (una noce) e cannella</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 14,70 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati</p> <p>2 uova: 0,70</p> <p>100 gr mela: 14</p>	<p>150/200 gr di Roast beef condito con olio evo</p> <p>Insalata verde (100 gr), pomodoro (100 gr)</p> <p>25 gr Panna fresca montata e caffè'</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 7,71 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati:</p> <p>100 gr Insalata verde: 2,79 gr</p> <p>100 gr pomodoro: 3,92 gr</p> <p>25 gr panna: 1 gr</p>	<p>Vellutata di zucca e finocchio con ricotta o feta:</p> <p>150 gr zucca</p> <p>150 gr finocchio</p> <p>100 gr ricotta</p> <p>Una porzione di vellutata</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 24,69 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati:</p> <p>150 gr zucca 9,75 gr</p> <p>150 gr finocchio 10,94 gr</p> <p>100 gr ricotta: 4 gr</p>
<p>MARTEDÌ</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>26,57</p>	<p>Frittata con prosciutto crudo e parmigiano:</p> <p>2 uova e sale</p> <p>Farcita con:</p> <p>50 gr prosciutto crudo</p> <p>20 gr parmigiano</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 0,70 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati</p> <p>2 uova: 0,70 g</p>	<p>Merluzzo e gamberi con capperi e origano:</p> <p>200 gr merluzzo</p> <p>8 gamberi (50 gr circa)</p> <p>Pomodoro ciliegino (100 gr)</p> <p>Indivia belga in padella:</p> <p>100 gr indivia belga</p> <p>20 gr cioccolato fondente</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 10,87 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati:</p> <p>100 gr pomodoro: 3,92</p> <p>100 gr indivia belga: 3,35</p> <p>20 gr cioccolato fondente: 3,6</p>	<p>Filetti di petto di pollo al lime :</p> <p>200 gr di fettine di petto di pollo</p> <p>200 gr insalata di finocchio</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 15 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati:</p> <p>200 gr finocchio: 15 gr</p>

PRIMA SETTIMANA	COLAZIONE	PRANZO	CENA
<p>MERCOLEDÌ</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>47,53</p>	<p>Yogurt con mirtili e fragole: 1 Yogurt bianco intero da 125 gr 50 gr fragole 30 gr mirtili</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 15,07 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 1 yogurt da 125 6,88 30 gr mirtili: 4,35 50 gr fragole: 3,84</p>	<p>Carpaccio con ricotta affumicata o fresca e pistacchi: 200 gr carpaccio di manzo 50 gr ricotta affumicata o fresca 30 gr pistacchi tostati</p> <p>-----</p> <p>200gr Insalata verde</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 11,62 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 50 gr ricotta: 1,52 30 gr pistacchi: 5,1 200 gr insalata verde: 5 gr</p>	<p>100 gr di prosciutto crudo</p> <p>Vellutata funghi champignon: 80 gr di patata 200 gr funghi champignon</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 20,84 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 80 gr di patata: 13,98 200 gr funghi champignon: 6,86</p>
<p>GIOVEDÌ</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>41,47</p>	<p>Crepes ciocco cocco</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 16,84 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 2 uova: 0,70 gr 20 gr panna: 0,72 10 gr cacao amaro: 1,6 20 gr cioccolato fondente: 3,6 gr 10 gr farina di cocco: 2,42 gr 10 gr miele: 7,8 gr</p>	<p>Involtini di petto di pollo: 200 gr di fettine di petto di pollo 50 gr prosciutto crudo</p> <p>-----</p> <p>Zucchine trifolate: 300 gr zucchine</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 10,05 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 300 gr zucchine: 10,05</p>	<p>Salmone selvaggio su letto di sale: 200 gr di salmone</p> <p>-----</p> <p>Finocchio con aceto di mele: 200 gr finocchio</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 14,58 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 200 gr finocchio: 14,58</p>

PRIMA SETTIMANA	COLAZIONE	PRANZO	CENA
<p>VENERDÌ</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>32,46</p>	<p>Carpaccio di manzo con avocado e noci: 80 gr di carpaccio di manzo 100 gr avocado 2 noci</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 10 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 100 gr avocado: 9 gr 2 noci: 1 gr</p>	<p>Frittata con cavolfiore e noce moscata: 2 uova 80 gr di cavolfiore bollito</p> <p>100 gr prosciutto crudo</p> <p>100 gr fragole</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 11,55 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 2 uova: 0,70 gr 80 gr cavolfiore 3,17 100 gr fragole: 7,68</p>	<p>Filetti di merluzzo al limone: 200 gr merluzzo</p> <p>Radicchio di Treviso con pinoli e noci: 150 gr radicchio 4 noci</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 10,91 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 150 gr radicchio: 6,72 4 noci: 4,19</p>
<p>SABATO</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>35,57</p>	<p>2 Uova all'occhio di bue con salmone selvaggio/pancetta sudata: 2 uova 100 gr salmone selvaggio o 3 fette di pancetta</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 0,70 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 2 uova: 0,70 gr</p>	<p>Involtini di manzo con lardo e pecorino 250 grammi manzo:</p> <p>Funghi trifolati 250 gr funghi</p> <p>Panna montata e fragole: 30 gr panna 50 gr fragole</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 13,22 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 250 gr funghi: 8,57 30 gr panna: 0,81 50 gr fragole: 3,84</p>	<p>Pesce spada con verdure julienne: 150 gr pesce spada 100 gr carota 100 gr zucchine</p> <p>Insalata verde e pomodoro</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 21,65 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 100 gr carota: 9,58 100 gr zucchine: 3,35 200 gr insalata: 4,8 100 gr pomodoro: 3,92</p>

PRIMA SETTIMANA	COLAZIONE	PRANZO	CENA
<p>DOMENICA</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>49,55</p>	<p>Uno yogurt greco con more e noci</p> <p>Uno yogurt greco 5% (vasetto da 150 gr) 50 gr more 2 noci</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 12,40 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati Uno yogurt greco da 150 gr: 6,5 50 gr more: 4,1 gr 2 noci: 1,10 gr</p>	<p>Sovracosce di pollo alla paprica Una sovracoscia (200 gr circa)</p> <p>Zucchine trifolate con aglio e basilico 250 gr di zucchine</p> <p>Lamponi e cioccolato fondente 50 gr lamponi 20 gr cioccolato fondente (85%)</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 19,95 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 250 gr zucchine: 8,38 50 gr lamponi: 5,97 20 gr cioccolato fondente: 5,60</p>	<p>Insalata di finocchio, indivia belga e sedano bianco con uova sode e tonno</p> <p>2 uova 100 gr tonno sotto olio evo 350 gr (indivia belga, finocchio, sedano)</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 17,20 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 2 uova: 0,70 150 gr indivia: 5,02 150 gr finocchio: 10 gr 50 gr sedano: 1,48 gr</p>

“Congratulazioni! Hai completato con successo la prima settimana.”

SECONDA SETTIMANA	COLAZIONE	PRANZO	CENA
<p>LUNEDÌ</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>40,43</p>	<p>2 Uova strapazzate con mela o pesca ripassate in burro (una noce) e cannella</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 14,70 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati</p> <p>2 uova: 0,70</p> <p>100 gr mela: 14</p>	<p>Girelle di carpaccio :</p> <p>200 gr di carpaccio</p> <p>50 gr pancetta</p> <p>20 gr caciocavallo</p> <p>Insalata verde:</p> <p>200 gr insalata</p> <p>Panna montata e fragole:</p> <p>30 gr panna</p> <p>50 gr fragole</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 9,45 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati</p> <p>200 gr insalata: 4,8</p> <p>30 gr panna: 0,81</p> <p>50 gr fragole: 3,84</p>	<p>Tagliata di pollo con carote, zucchine grattugiate e rosmarino:</p> <p>200 gr di filetti di petto di pollo</p> <p>1 carota (100 gr)</p> <p>2 zucchine (200 gr)</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 16,28 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati:</p> <p>100 gr carota: 9,58 gr</p> <p>200 gr zucchine: 6,70</p>
<p>MARTEDÌ</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>35,87</p>	<p>Frittata con prosciutto crudo e parmigiano con:</p> <p>2 uova e sale</p> <p>Farcita con:</p> <p>50 gr prosciutto crudo</p> <p>20 gr parmigiano</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 0,70 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati</p> <p>2 uova: 0,70</p>	<p>Carciofi alla pizzaiola con mozzarella:</p> <p>200 gr carciofi surgelati</p> <p>100 gr pomodorini</p> <p>1 mozzarella (125 gr)</p> <p>Cioccolato fondente</p> <p>20 gr di cioccolato fondente (85%)</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 18,92 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati</p> <p>200 gr carciofi surgelati: 7,8 gr</p> <p>100 gr pomodorini: 3,92 gr</p> <p>125 gr mozzarella: 1,6 gr</p> <p>20 gr cioccolato fondente (85%): 5,6 gr</p>	<p>Pesce spada in salamoia:</p> <p>200 gr pesce spada</p> <p>Zucca all'origano e Paprika:</p> <p>250 gr di zucca</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 16,25 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati:</p> <p>250 gr zucca: 16,25</p>

SECONDA SETTIMANA	COLAZIONE	PRANZO	CENA
<p>MERCOLEDÌ</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>46,17</p>	<p>Yogurt con mirtili e fragole: 1 Yogurt bianco intero da 125 gr 50 gr fragole 30 gr mirtili</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 15,07 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 1 yogurt da 125 6,88 30 gr mirtili: 4,35 50 gr fragole: 3,84</p>	<p>Involtini di manzo con prosciutto crudo e asparagi: 180 gr manzo 50 gr prosciutto crudo 100 gr asparagi</p> <p>Insalata verde: 200 gr insalata verde</p> <p>Lamponi e cioccolato fondente (85 %): 50 gr Lamponi 20 gr cioccolato fondente</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 19,85 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 100 gr asparagi: 3,88 gr 200 gr insalata verde 4,4 gr 50 gr lamponi: 5,97 20 gr cioccolato fondente: 5,6 gr</p>	<p>Salmone selvaggio al forno con finocchio arancia e pepe rosa: 200 gr salmone 1 finocchio (200 gr) Mezza arancia</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 11,25 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 200 gr finocchio: 3,75 gr Mezza arancia: 7,50 gr</p>
<p>GIOVEDÌ</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>42,16</p>	<p>Crepes ciocco cocco</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 16,84 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 2 uova: 0,70 gr 20 gr panna: 0,72 10 gr cacao amaro: 1,6 20 gr cioccolato fondente: 3,6 gr 10 gr farina di cocco: 2,42 gr 10 gr miele: 7,8 gr</p>	<p>Tartare con pomodorini e basilico: 200 gr di scamone 50 gr pomodorini 20 gr pinoli</p> <p>Zucchine trifolate: 300 gr zucchine</p> <p>Caffè con panna fresca montata: 20 gr panna fresca senza zucchero</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 15,12 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 50 gr pomodorini:1,96 20 gr pinoli: 2,62 300 gr zucchine: 10 gr Panna fresca: 0,54 gr</p>	<p>Insalata con rucola e pollo alla griglia con dressing ai lamponi: 200 gr pollo 30 gr lamponi 200 gr insalata 40 gr rucola</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 10,2 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 30 gr lamponi: 3,58 gr 200 gr insalata: 4,8 gr 50 gr rucola: 1,82 gr</p>

SECONDA SETTIMANA	COLAZIONE	PRANZO	CENA
<p>VENERDÌ</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>49,29</p>	<p>Carpaccio di manzo con avocado e noci: 80 gr di carpaccio di manzo 100 gr avocado 2 noci</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 10 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 100 gr avocado: 9 gr 2 noci: 1 gr</p>	<p>Insalata di finocchio, indivia belga sedano bianco con uova sode e tonno: 20 gr sedano 100 gr indivia 100 gr finocchio 2 uova sode 100 gr tonno sott'olio evo sgocciolato 20 gr Melograno</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 9,94 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 20 gr sedano: 0,59 gr 100 gr indivia: 3,35 gr 100 gr finocchio: 1,87 gr 2 uova sode: 0,70 gr 20 gr melograno: 3,43 gr</p>	<p>Vellutata di zucchine: 300 gr zucchine 1 patata piccola (100 gr)</p> <p>-----</p> <p>100 gr di ricotta oppure 100 gr prosciutto crudo</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 29,35 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 250 gr zucchine: 8,38 gr 100 gr patata: 17,47 gr 100 gr ricotta: 3,5</p>
<p>SABATO</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>31,56</p>	<p>2 Uova all'occhio di bue con salmone selvaggio/pancetta sudata: 2 uova 100 gr salmone selvaggio 3 fette di pancetta</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 17,09 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 2 uova: 0,70 gr</p>	<p>Fettine di lonza con trito di carota, prezzemolo e aglio in salamoia: 200 gr di fettine di lonza 50 gr carota</p> <p>-----</p> <p>Indivia belga al pepe rosa: 200 gr indivia</p> <p>-----</p> <p>Cioccolato fondente: 20 gr cioccolato fondente (85%)</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 17,09 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 50 gr carota: 4,79 gr 200 gr indivia belga: 6,70 gr 20 gr cioccolato fondente: 5,60 gr</p>	<p>Involtoni di pollo al burro: 200 gr di pollo 40 gr lardo</p> <p>-----</p> <p>Radicchio di Treviso con pinoli e noci: 200 gr di radicchio 4 noci 20 gr pinoli</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 13,77 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 200 gr radicchio: 8,96 gr 4 noci: 2,19 gr 20 gr pinoli: 2,62 gr</p>

SECONDA SETTIMANA	COLAZIONE	PRANZO	CENA
<p>DOMENICA</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>31,20</p>	<p>Uno yogurt greco con more e noci: Uno yogurt greco 5% (vasetto da 150 gr) 50 gr more 2 noci</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 11,70 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati Uno yogurt greco da 150 gr: 6,5 gr 50 gr more: 4,1 gr 2 noci: 1,10 gr</p>	<p>Ossobuco di vitello: 1 ossobuco di vitello (200 gr) 50 gr pancetta affumicata</p> <p>Cavolfiore al forno con paprika e aglio: 200 gr cavolfiore</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 11,10 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 50 gr pancetta affumicata: 0,5 gr 200 gr cavolfiore: 10,6 gr</p>	<p>Frittata cipolla e tonno: 2 uova 100 gr tonno</p> <p>Zucchine, capperi, olive taggiasche e parmigiano: 200 gr zucchine 4 olive 30 gr parmigiano</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 8,4 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 2 uova: 0,70 gr 200 gr zucchine: 6,70 4 olive: 1 gr</p>

“Hai superato anche la seconda settimana! Sei pronto per affrontare un'altra?”

TERZA SETTIMANA	COLAZIONE	PRANZO	CENA
<p>LUNEDÌ</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>37,59</p>	<p>2 Uova strapazzate con mela o pesca ripassate in burro (una noce) e cannella</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 14,70 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati</p> <p>2 uova: 0,70</p> <p>100 gr mela: 14</p>	<p>Coppa di maiale alla piastra: 200 gr fettine di coppa</p> <p>Radicchio spadellato con cipolla: 300 gr di radicchio 30 gr cipolla</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 15,46 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati</p> <p>300 gr radicchio:13,44</p> <p>30 gr cipolla: 2,02</p>	<p>Tonno in padella con aglio al pepe rosa: 200 gr tonno fresco (un trancio)</p> <p>Insalata di rucola, finocchio e pomodorini: 100 grammi rucola 100 finocchio 50 gr pomodorini</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 7,43 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati:</p> <p>100 gr rucola : 3,6 gr</p> <p>100 gr finocchio: 1,87</p> <p>50 gr pomodorini: 1,96</p>
<p>MARTEDÌ</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>25,43</p>	<p>Frittata con prosciutto crudo e parmigiano: Frittata 2 uova e sale</p> <p>Farcitura: 50 gr prosciutto crudo 20 gr parmigiano</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 0,70 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati</p> <p>2 uova: 0,70 gr</p>	<p>Insalata con songino, cetrioli, pomodorini ravanelli e feta (o primosale) e uovo sodo: 1 cetriolo 100 gr insalata verde 2 ravanelli 150 feta o primosale 1 uovo sodo</p> <p>Fragole fresche: 50 gr fragole</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 14,89 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati</p> <p>100 gr cetriolo: 2,16 gr</p> <p>100 gr insalata verde: 2,4</p> <p>150 gr feta: 6,14</p> <p>1 uovo: 0,35 gr</p> <p>50 gr fragole:3,84</p>	<p>Bistecca di scamone con tallow (sego) o burro o olio evo: 200 gr di scamone</p> <p>Funghi Champignon al bacon: 300 gr funghi Champignon 20 gr pancetta</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 9,84 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati:</p> <p>300 gr funghi: 9,84 gr</p>

TERZA SETTIMANA	COLAZIONE	PRANZO	CENA
<p>MERCOLEDÌ</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>35,26</p>	<p>Yogurt con mirtilli e fragole: 1 Yogurt bianco intero da 125 gr 50 gr fragole 30 gr mirtilli</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 15,07 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 1 yogurt da 125 6,88 30 gr mirtilli: 4,35 50 gr fragole: 3,84</p>	<p>Cappuccio al porro con pancetta affumicata e gamberetti: 50 gr pancetta 150 gr gamberetti 200 gr cappuccio</p> <p>Caffè e panna fresca senza zucchero montata: 25 gr panna</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 12,53 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 50 gr pancetta affumicata: 0,50 gr 200 gr capuccio: 11,36 gr 25 gr Panna: 0,68 gr</p>	<p>Tartare con noci e grana (o parmigiano): 200 gr scamone 3 noci 20 gr parmigiano</p> <p>Insalata verde e rucola: 200 gr insalata 50 gr rucola</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 7,65 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 3 noci: 1,65 gr 200 gr insalata: 4,8 gr 50 gr rucola: 1,2</p>
<p>GIOVEDÌ</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>35,56</p>	<p>Crepes ciocco cocco</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 18,84 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 2 uova: 0,70 gr 20 gr panna: 0,72 10 gr cacao amaro: 1,6 20 gr cioccolato fondente: 5,6 gr 10 gr farina di cocco: 2,42 gr 10 gr miele: 7,8 gr</p>	<p>Involtini di vitello con prosciutto cotto scamone e timo: 200 gr vitello 50 gr prosciutto cotto 30/40 gr scamorza</p> <p>Zucchine trifolate con aglio e basilico: 300 gr zucchine</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 11,32 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 50 gr prosciutto cotto: 0,41 30 gr scamorza: 0,86 gr 300 gr zucchine: 10,05 gr</p>	<p>Filetto di branzino in padella al timo e aglio (facoltativo): 200 gr di filetti di branzino</p> <p>Agretti al vapore in semplicità: 200 gr agretti</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 5,4 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 200 gr branzino: 1 gr 200 gr agretti: 4,4 gr</p>

TERZA SETTIMANA	COLAZIONE	PRANZO	CENA
<p>VENERDÌ</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>25,63</p>	<p>Carpaccio di manzo con avocado e noci: 80 gr di carpaccio di manzo 100 gr avocado 2 noci</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 10 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 100 gr avocado: 9 gr 2 noci: 1 gr</p>	<p>Frittata con parmigiano: 2 uova 25 gr parmigiano</p> <p>Gamberi spadellati con zucchine e porro: 300 gr zucchine 50 gr gamberi</p> <p>Caffè e panna fresca senza zucchero montata: 25 gr panna</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 11,43 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 2 uova: 0,70 gr 300 gr zucchine: 10,05 gr 25 gr Panna: 0,68 gr</p>	<p>Pesce spada in salamoia: 200 grammi pesce spada</p> <p>Catolagna all'aglio e peperoncino: 300 gr catolagna</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 4,20 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 300 gr catolagna: 4,20</p>
<p>SABATO</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>17,09</p>	<p>2 Uova all'occhio di bue con salmone selvaggio/pancetta sudata:</p> <p>2 uova 100 gr salmone selvaggio 0 3 fette di pancetta</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 0,70 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 2 uova: 0,70 gr</p>	<p>Carpaccio con lardo: 200 gr carpaccio 30 gr lardo 200 grammi insalata verde</p> <p>Fragole: 50 gr fragole</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 8,24 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 200 gr insalata verde: 4,4 gr 50 gr fragole: 3,84 gr</p>	<p>Polpo con due cotture: 200 gr polpo</p> <p>Finocchio al forno con capperi: 200 gr finocchio</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 8,15 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 200 gr polpo: 4,4 gr 200 gr finocchio: 3,75</p>

TERZA SETTIMANA	COLAZIONE	PRANZO	CENA
<p>DOMENICA</p> <p>Totale carboidrati</p> <p>36,62</p>	<p>Uno yogurt greco con more e noci: Uno yogurt greco 5% (vasetto da 150 gr) 50 gr more 2 noci</p> <p>-----</p> <p>TOT. CARBOIDRATI: 11,70 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati Uno yogurt greco da 150 gr: 6,5 50 gr more: 4,1 gr 2 noci: 1,10 gr</p>	<p>Hamburger di maiale e sovracosce di pollo con porro e zucchine: 100 gr maiale 100 gr pollo 100 gr zucchine</p> <p>Zucca all'origano e paprika: 200 gr zucca</p> <p>Panna fresca montata e fragole: 50 gr fragole 25 gr panna fresca da montare senza zucchero</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 20,87 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati 100 gr zucchine: 3,35 gr 200 gr zucca: 13 gr 50 gr fragole: 3,84 25 gr panna: 0,68 gr</p>	<p>Fantasia di zucchine: 2 uova 200 gr zucchine</p> <p>Prosciutto crudo: 100 gr prosciutto crudo</p> <p>-----</p> <p>TOTALE CARBOIDRATI: 4,05 gr</p> <p>-----</p> <p>Dettaglio carboidrati: 200 gr zucchine: 3,35 gr 2 uova: 0,70 gr</p>

“Hai raggiunto la fine, nonostante sembrasse impossibile.
 Complimenti per il tuo impegno e la tua perseveranza!”