

1° Settimana - GIORNO DEL GOLF**SPUNTINO DEL MATTINO****SOSTITUZIONE**

PANE INTEGRALE	100 g		
UOVA DI GALLINA - INTERO (n.2)	120 g	PESCE (anche in scatola o affumicato)	100 g
		FORMAGGI FRESCHI	100 g
		PROSC. CRUDO MAGRO (o bresaola o fesa di tacchino)	60 g
		YOGURT GRECO 0%	150 g
VERDURE VARIE	Qb		

PRANZO**SOSTITUZIONE**

OLIVE	60 g	COCCO	30 g
		AVOCADO	50 g
		SEMI DI ZUCCA	30 g
		COCCO ESSICCATO	30 g
		CIOCCOLATO FONDENTE	30 g

CENA**SOSTITUZIONE**

RISO INTEGRALE	80 g	RISO BASMATI	80 g
		RISO VENERE	80 g
		PATATE	300 g
		PASTA INTEGRALE	80 g
		FARRO	80 g
		ORZO	80 g
VERDURE VARIE	Qb		
POLLO	200 g	TACCHINO (PARTI BIANCHE)	200 g
		MANZO MAGRO (o vitello)	200 g
		PESCE (orata, spigola, nasello, platessa, merluzzo, cernia)	200 g
		CALAMARO (o seppia o totani o polpo)	250 g
		PESCE SPADA (o tonno fresco)	200 g
		ALICI (o sarde o sgombri freschi)	200 g
		LEGUMI COTTI (come fagioli, ceci, piselli, fagioli di soia (in questo caso devi diminuire il riso a 40 g))	220 g

1° Settimana - GIORNO DEL GOLF

CENA

SOSTITUZIONE

OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA 20 g

1° Settimana - GIORNO NO GOLF

SPUNTINO DEL MATTINO

SOSTITUZIONE

YOGURT PARZ. SCREMATO 125 g LATTE DI SOIA 200 g
YOGURT DI SOIA 125 g

FIOCCHI DI RISO (o di avena) 30 g PANE INTEGRALE 50 g

CREMA DI SESAMO (TAHIN) 20 g OLIO DI COCCO 15 g
SEMI MISTI (lino, sesamo, chia) 20 g
AVOCADO (con limone) 50 g

PRANZO

SOSTITUZIONE

CECI COTTI 220 g FAGIOLI CANNELLINI COTTI 220 g
PISELLI COTTI 220 g
SOIA FAGIOLI (da cuocere) 80 g
TOFU 250 g
LENTICCHIE COTTE 220 g
EDAMAME ECORNATURA 200 g
FORMAGGI FRESCHI (ricotta, mozzarella, primosale +
80 g di pane integrale) 100 g

VERDURE VARIE Qb

MISO Qb

ALGA NORI (o kombu) Qb

Nota per PRANZO : PUOI INVERTIRE IL PRANZO CON LA CENA

CENA

SOSTITUZIONE

1° Settimana - GIORNO NO GOLF

CENA

SOSTITUZIONE

RISO INTEGRALE	80 g	RISO BASMATI	80 g
		RISO VENERE	80 g
		PATATE	300 g
		PASTA INTEGRALE	80 g
		FARRO	80 g
		ORZO	80 g
VERDURE VARIE	Qb		
POLLO	200 g	TACCHINO (PARTI BIANCHE)	200 g
		MANZO MAGRO (o vitello)	200 g
		PESCE (orata, spigola, nasello, platessa, merluzzo, cernia)	200 g
		CALAMARO (o seppia o totani o polpo)	250 g
		PESCE SPADA (o tonno fresco)	200 g
		ALICI (o sarde o sgombri freschi)	200 g
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	20 g		

Nota : CONSUMARE I PASTI DALLE ORE 9-10 ALLE ORE 16-17 E NON MANGIARE PER LE ALTRE 16 ORE