**DIETA CHE SIMULA IL DIGIUNO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1° Giorno** (1146 kcal) | **2° Giorno** (840 kcal) | **3° Giorno** (883 kcal) | **4° Giorno** (837 kcal) | **5° Giorno** (884 kcal) |
| **COLAZIONE**   * **150 g** pera/mela (53 kcal) oppure **1** kiwi (44 kcal) | | | | |
| **PRANZO** (446 kcal)   * **150 g** vitello ai ferri * **250 g** cavolfiore * **2 cucchiaini** olio extravergine d’oliva * **30 g** pane * **150 g** pera/mela | **PRANZO** (359 kcal)   * **30 g** pasta in brodo vegetale * **150 g** merluzzo bollito * Insalata mista * **2 cucchiaini** olio extravergine d’oliva * **1** kiwi | **PRANZO** (458 kcal)   * **100 g** salmone ai ferri * **250 g** broccoli * **2 cucchiaini** olio extravergine d’oliva * **30 g** pane * **100 g** pera/mela | **PRANZO** (406 kcal)   * **150 g** vitello ai ferri * **250 g** cavolfiore * **2 cucchiaini** olio extravergine d’oliva * **30 g** pane * **100 g** pera /mela | **PRANZO** (418 kcal)   * **130 g** orata ai ferri * **250 g** carciofi * **2 cucchiaini** olio extravergine d’oliva * **30 g** pane * **100 g** pera/mela |
| **CENA** (656 kcal)   * **35 g** pasta * **90 g** fagioli cannellini secchi o **230 g** fagioli cannellini freschi/in scatola * **200 g** pomodori * **2 cucchiai** (20 g)olio extravergine d’oliva * **150 g** mela | **CENA** (428 kcal)   * **150 g** manzo bollito * **200 g** pomodori * **2 cucchiai** (20 g)olio extravergine d’oliva * **150 g** pera | **CENA** (381 kcal)   * **30 g** pasta in brodo vegetale * **40 g** lenticchie * **200 g** pomodori * **2 cucchiaini** olio extravergine d’oliva * **100 g** pera/mela | **CENA** (378 kcal)   * **150 g** ricotta di vacca * **200 g** pomodori * **2 cucchiaini** olio extravergine d’oliva * **100 g** pera | **CENA** (422 kcal)   * **200 g** coscia di pollo senza pelle * **200 g** pomodori * **2 cucchiaini** olio extravergine d’oliva * **100 g** pera |

**REGOLE GENERALI:**

Le giornate che prevedono filetto alla griglia o latticini e pomodoro vanno seguite scrupolosamente e senza apportare variazioni.

Nelle altre giornate si possono invertire il pranzo e la cena. In caso di bisogno è anche possibile incrociare i pasti di due giornate, cercando però di mantenere l’apporto calorico totale giornaliero.

Zucchine, spinaci, carciofi e broccoli sono intercambiabili. Carote, cipolle, fagiolini e patate invece no.