**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.