



## SETTIMANA 1

LUN

### Attività del giorno: MEDITAZIONE 1, ALLENAMENTO CARDIO 1

**Colazione:** Smoothie verde (spinaci, cetriolo, mela verde, limone, zenzero, mezzo bicchiere di latte vaccino o vegetale a seconda della preferenza). Per renderlo più cremoso e saziente si può aggiungere 1 cucchiaino di proteine in polvere.

**Spuntino:** 1 manciata di mandorle

**Pranzo:** Insalata di quinoa bollit (1 cup o quarto di piatto da cotta) con metà avocado, pollo o ceci (quantità equivalente ad una mano aperta) pomodorini, rucola e succo di limone (mezzo piatto)

**Spuntino:** 1 Yogurt greco magro (o Yogurt vegetale) con una manciata di mirtilli.

**Cena:** Filetto di salmone al forno (oppure tofu grigliata o spadellato con poca salsa di soia a cubetti e semi di sesamo (dose equivalente ad una mano aperta) con asparagi e carote al vapore, conditi con 1 cucchiaino di Olio Evo.

MAR

### Attività del giorno: AFFERMAZIONI 1, ALLENAMENTO FUNZIONALE 1

**Colazione:** Porridge di avena (circa 2-3 cucchiaini di fiocchi) con 1 bicchiere di latte vaccino o di mandorla, cannella e frutti di bosco caldi. Per renderlo più cremoso aggiungi dei semi di chia (1 cucchiaino) ricchi di Omega 3

**Spuntino:** 1 Pera

**Pranzo:** Zuppa di verdure miste (zucchine, porri, carote, sedano) con crostini di pane integrale (1 cup) e filetto di branzino al forno (dose equivalente ad una mano aperta) oppure 2 uova al pomodoro

**Spuntino:** 1 manciata di semi misti (zucca, lino, girasole) e 2 mandarini

**Cena:** Tacchino grigliato oppure burger di lenticchie fatto con 3 cucchiaini di lenticchie cotte, 1 cucchiaino di pangrattato e poca polpa di zucca fino a consistenza idonea a cottura in forno con contorno di zucchine trifolate e insalata mista

MER

### Attività del giorno: ESERCIZIO 1, ALLENAMENTO LINFATICO 1

**Colazione:** Yogurt greco magro o di soia con semi di lino frullati (1 cucchiaino), 1 piccola mela a tocchetti e 2 cucchiaini di farro soffiato

**Spuntino:** 1 piccola banana con 2 gherigli di noce

**Pranzo:** Riso basmati o pasta di avena (1 cup/ 1 quarto di piatto da cotta) o di grano saraceno con gamberi (oppure con fagioli cannellini) zucchine e curry

**Spuntino:** 2 gallette di riso o farro con hummus

**Cena:** Filetto di orata con pomodorini (dose una mano aperta) o uova strapazzate con spinaci e funghi, contorno di insalata mista e 1 piccola patata dolce al vapore

**GIO**

**Attività del giorno: MEDITAZIONE 2, ALLENAMENTO CARDIO 2**

**Colazione:** Pancake di avena o farina di riso con 1 uovo, (2-3 cucchiai di farina di avena o di riso o di mandorle e qualche cucchiaino di latte o bevanda veg fino a consistenza idonea alla cottura) , servito con frutta fresca o 1 cucchiaino di composta di frutta 100%

**Spuntino:** 1 arancia

**Pranzo:** Pasta integrale (dose 1 cup da cotta) con broccoletti, filetti di sgombro o tonno (oppure pasta integrale con ceci o fave o broccoletti)

**Spuntino:** 1 Yogurt greco magro o vegetale con 1 cucchiaino di granola senza zucchero o fiocchi di avena

**Cena:** Fettina di manzo o vitello alla piastra (dose una mano aperta circa) o seitan grigliato con verdure (zucchine, peperoni, pomodorini) e un paio di gallette di grano saraceno

**VEN**

**Attività del giorno: AFFERMAZIONI 2, ALLENAMENTO FUNZIONALE 2**

**Colazione:** Frullato di 1 piccola banana, 1 bicchiere di latte vaccino scremato (o di cocco), cacao amaro e 1 cucchiaino di burro di mandorle

**Spuntino:** 1 Kiwi o una pera

**Pranzo:** Cous cous integrale (1 cup o un quarto di piatto da cotto) con verdure grigliate e gamberi (o tofu)

**Spuntino:** 1 manciata di noci o 2 quadretti di cioccolato fondente minimo 80%

**Cena:** Pesce spada alla piastra (dose una mano aperta) o farinata di ceci fatta con 3-4 cucchiai di farina di ceci, acqua qb e 1 cucchiaino di olio, cotta a forno o padella antiaderente con broccoli al vapore e 2 cucchiai di purè di patate

**SAB**

**Attività del giorno: ESERCIZIO 2, Camminata veloce di mezz'ora all'aria aperta o in caso di brutto tempo un allenamento a scelta**

**Colazione:** Toast integrale con mezzo avocado e un uovo in camicia o alla coque

**Spuntino:** 1 mela

**Pranzo:** Insalata tiepida di orzo perlato (1 cup da cotto) con fagiolini, 1 manciata di olive nere e tonno sgocciolato bene (o 3-4 cucchiai di lenticchie)

**Spuntino:** 2 gallette con crema di nocciole 100%

**Cena:** Zuppa di zucca e broccoletti (bollire un pezzetto di zucca con i broccoletti e frullare nel mixer) con 1 cucchiaino di semi di zucca tostati, fagioli borlotti (o altri legumi a scelta) e crostini di pane di segale

**Attività del giorno: ESERCIZIO 4**

**Colazione:** Porridge di avena (2-3 cucchiai di fiocchi) con latte parzialmente scremato (o latte di mandorla senza zuccheri aggiunti) cannella e 1 piccola mela a cubetti. Puoi renderlo più cremoso e ricco di omega 3 con 1 cucchiaino di semi di chia

**Spuntino:** 1 manciata di pistacchi e 1 cubetto di fondente

**Pranzo:** Insalata mista con filetti di tonno (o feta a cubetti - circa metà panetto), verdure a piacere e 3-4 cucchiai di mais o 2-3 gallette di grano saraceno

**Spuntino:** 2 Kiwi

**Cena:** Uova al tegamino con contorno di funghi trifolati, insalata di finocchi e arancia e 1 fettina di pane ai cereali.



## SETTIMANA 2

LUN

Attività del giorno: MEDITAZIONE 1, ALLENAMENTO CARDIO 2

Colazione: Pancake con 1 uovo, 2-3 cucchiai di farina di avena o riso di mandorle e latte vegetale qb, servito con 1 cucchiaino di composta di frutta 100%

Spuntino: 2 quadrotti di cioccolato fondente extra

Pranzo: Insalata tiepida di farro o di riso venere con straccetti di tacchino (dose circa una mano aperta) o cannellini o qualche ciliegina di mozzarella (5-6) rucola, pomodorini e 1 manciata di olive nere.

Spuntino: 1 mela o 1 arancio o 2 kiwi

Cena: Polpo in insalata (oppure 1 medaglione di seitan/tempeh) con 2 patate al vapore medio-piccole, verdure miste e succo di limone/ prezzemolo

MAR

Attività del giorno: AFFERMAZIONI 3, ALLENAMENTO FUNZIONALE 2

Colazione: Yogurt greco magro (o di soia) con 3-4 cucchiai di muesli integrale e frutti di bosco

Spuntino: 2 Kiwi

Pranzo: Passato di verdure, con orzo e quinoa (1 cup) e lenticchie al vapore

Spuntino: 2 Gallette di riso con velo di burro di mandorle e marmellata 100%

Cena: Petto di pollo al limone (dose una mano aperta) oppure una ricotta con contorno di fagioli al vapore, e cracker di riso o un piccolo panino integrale

MER

Attività del giorno: MEDITAZIONE 3, ALLENAMENTO LINFATICO 2

Colazione: Porridge di avena (2-3 cucchiai con fiocchi) con latte parzialmente scremato (o latte di mandorla senza zuccheri aggiunti), cannella e 1 piccola mela a cubetti. Per renderlo più cremoso e ricco di omega 3 con 1 cucchiaino di semi di chia.

Spuntino: 1 manciata di nocciole

Pranzo: Pasta integrale (1 cup da cotta) con ragù di lenticchie (cucinate con passata di pomodoro e fatte "restringere"

Spuntino: 1 Frutto + 1 cubetto di cioccolato fondente

Cena: Vitello alla griglia (dose una mano aperta) o frittata di albumi o di 2 uova intere con spinaci o funghi e contorno di insalata mista e 2-3 gallette di farro o quinoa

**GIO**

**Attività del giorno: AFFERMAZIONI 4, ALLENAMENTO CARDIO 1**

**Colazione:** Pancake con 1 uovo, 2-3 cucchiai di farina di avena o di riso o di mandorle e latte vegetale qb, servito con 1 cucchiaino di composta di frutta 100%

**Spuntino:** 1 pera

**Pranzo:** Riso basmati o pasta integrale (1 cup da cotta) con sgombro sgocciolato o con macinato di pollo (o dadini di tofu), zucchine e spezie a piacere

**Spuntino:** 1 Yogurt bianco, vaccino o vegetale

**Cena:** Salmone alla griglia (o burger di ceci) con broccoli al vapore e patate dolci al forno

**VEN**

**Attività del giorno: ESERCIZIO 3, ALLENAMENTO FUNZIONALE 1**

**Colazione:** Frullato di 1 piccola banana, 1 bicchiere di latte vaccino scremato (o di cocco), cacao amaro e 1 cucchiaino di burro di mandorle

**Spuntino:** 1 mela al forno con cannella

**Pranzo:** Insalata di riso integrale (1 cup da cotto) con edamame e verdure al forno (melanzane, zucchine, peperoni)

**Spuntino:** 1 manciata di semi misti e frutta secca

**Cena:** Filetto di branzino al forno oppure seppie grigliate (o medaglione di seitan/tempeh) con contorno di bietole/erbette saltate in padella

**SAB**

**Attività del giorno: AFFERMAZIONI 4, Camminata veloce all'aria aperta, in alternativa un allenamento a scelta**

**Colazione:** Toast integrale con mezzo avocado e un uovo in camicia o alla coque

**Spuntino:** 1 banana piccola

**Pranzo:** Minestrone di verdure con 1 tazza piccola di quinoa e trancio di tonno in padella (o tofu marinato con erbe e poca salsa di soia)

**Spuntino:** 1 Yogurt vaccino o vegetale con 1 cucchiaino di gocce di cioccolato

**Cena:** Dadini di petto di pollo al forno (o ciotolina di hummus di ceci in cui intingere stick di carota, sedano, finocchio) con 2 piccole patate sermpre al forno e zucchine

**Attività del giorno: AFFERMAZIONI 3**

**Colazione:** Smoothie di frutti rossi, yogurt greco (o latte di mandorla) e semi di lino. In questo caso hai la possibilità di aggiungere le proteine solo nella versione vegetale, perchè lo yogurt greco già rappresente una buona quota proteica

**Spuntino:** 2-3 mandarini e 1 manciata di mandorle

**Pranzo:** Insalata di petto di pollo (dose una fettina) o cubetti di tofu con spinaci, 1 piccola mela verde, 3-4 noci e 2 cucchiai di mais sgocciolato

**Spuntino:** 1 Yogurt a base di latte di cocco o mandorla con 1 cucchiaino di miele

**Cena:** Orata al forno (o burger di ceci) con patate al forno (2 medio-piccole) e verdure miste



## SETTIMANA 3

LUN

Attività del giorno: MEDITAZIONE 4, ALLENAMENTO FUNZIONALE 1

Colazione: Yogurt greco magro o di soia con semi di lino frullati (1 cucchiaino), 1 mela a tocchetti e 2 cucchiali di farro soffiato

Spuntino: 1 pera con spolverata di cacao amaro

Pranzo: Pasta integrale (1 cup da cotta) con crema di zucchine, ceci o lenticchie e semi misti (1-2 cucchiali) o lievito in scaglie alimentare.

Spuntino: 1 arancio + 1 cubetto di fondente

Cena: Salmone o orata al forno (opp. tofu in padella ) con contorno di broccoli e cavolfiori al vapore

MAR

Attività del giorno: AFFERMAZIONI 5, ALLENAMENTO CARDIO 1

Colazione: Porridge di avena (circa 3 cucchiali) con 1 bicchiere latte vaccino o di mandorla, cannella e frutti di bosco caldi. Per renderlo più cremoso si possono aggiungere dei semi di chia (1 cucchiaino), ricchissimi di omega 3.

Spuntino: 1 arancia e qualche nocciola

Pranzo: Crema di lenticchie rosse o di fagioli cannellini e porri con crostini di pane integrale (circa 1 fetta, tagliata a cubetti e tostata) , servita con 1 cucchiaio di olio evo, e 1 di semi misti.

Spuntino: 2 gallette di riso con velo di burro di mandorle e marmellata 100% frutta

Cena: Petto di pollo alla griglia, dose una mano aperta (o medaglione di seitan/tempeh) con zucchine trifolate e 2-3 gallette.

MER

Attività del giorno: MEDITAZIONE 1, ALLENAMENTO CARDIO 2

Colazione: Pancake con 1 uovo, 2-3 cucchiali di farina di avena o riso o di mandorle e latte vegetale qb, servito con 1 cucchiaino di composta di frutta 100%.

Spuntino: 2 Kiwi

Pranzo: Insalata di riso venere o grano saraceno (1 cup da cotto), con gamberi (o ceci, o edamame) , metà avocado , limone e rucola.

Spuntino: 1 barretta piccolina di semi di sesamo e miele

Cena: Filetto di trota salmonata dose una mano aperta (opp. uova strapazzate) con contorno di spinaci al vapore e 1 piccola patata dolce.

GIO

**Attività del giorno: ESERCIZIO 4, ALLENAMENTO LINFATICO 1**

**Colazione:**Yogurt greco magro o di soia con semi di lino frullati (1 cucchiaino), 1 mela a tocchetti e 2 cucchiaini di farro soffiato.

**Spuntino:** 1 piccola banana

**Pranzo:** Pasta integrale (1 cup da cotta) con cavolfiore, 2 cucchiaini di parmigiano/grana (o lievito alimentare in scaglie) e semi misti tostati in padella.

**Spuntino:** 2 cubetti di cioccolato fondente 85%

**Cena:** Insalata di polpo o calamari o seppie con sedano e pomodorini (o frittata di albumi con verdure o medaglione di tempeh alla griglia ) con contorno di melanzane grigliate e fettina di pane ai cereali

VEN

**Attività del giorno: AFFERMAZIONI 1, ALLENAMENTO FUNZIONALE 2**

**Colazione:** Smoothie verde (spinaci, cetriolo, mela verde, limone, zenzero, mezzo bicchiere di latte -vaccino o vegetale a seconda della preferenza). Per renderlo più cremoso e saziante si può aggiungere 1 cucchiaio diproteine in polvere (whey oppure vegetali).

**Spuntino:** 1 manciata di semi misti o di frutti secchi

**Pranzo:** Insalata di orzo perlato (1 cup da cotto) con sgombro (o ceci), olive nere e pomodorini secchi sgocciolati.

**Spuntino:** 1 Yogurt greco (o a base di cocco/avena) con una manciata di frutti rossi

**Cena:** Filetto di merluzzo al forno dose una mano aperta (oppure farinata di ceci con 3-4 cucchiaini di farina di ceci, acqua qb, 1 cucchiaino di olio, cotta al forno o in padella antiaderente servita con verdure grigliate) con contorno di carote al vapore.

SAB

**Attività del giorno: Camminata veloce di mezz'ora all'aria aperta o in caso di brutto tempo un allenamento a scelta**

**Colazione:** Toast integrale con mezzo avocado e fettine di salmone selvaggio affumicato (o uovo in camicia o alla coque)

**Spuntino:** 1 Yogurt vaccino o vegetale bianco

**Pranzo:** Pasta di farro (1 cup da cotta)con verdure saltate in padella e bocconcini di salmone (o con lenticchie in umido)

**Spuntino:** 1 Kiwi + 1 cubetto di fondente

**Cena:** Filetto di manzo alla piastra (o tofu) dose una mano aperta con 2 piccole patate dolci e insalata mista.

**Attività del giorno: ESERCIZIO 6**

**Colazione:** Porridge di avena (circa 3 cucchiai) con 1 bicchiere latte vaccino o di mandorla, cannella e frutti di bosco caldi. Per renderlo più cremoso si possono aggiungere dei semi di chia (1 cucchiaino), ricchissimi di omega 3.

**Spuntino: 3 o 4 noci**

**Pranzo:** Trancio di tonno alla griglia con semi di sesamo (oppure di bocconcini di soia , da reidratare) con 2 piccole patate al vapore con prezzemolo.

**Spuntino: 1 pera**

**Cena:** Uova al pomodoro con 1-2 fettine di pane integrale tostate e insalata di finocchi e 1 piccola arancia.

