

15 Giorni di Menu in Deficit Calorico

Giorno 1

Colazione: Yogurt greco con frutta fresca

Pranzo: Insalata con tonno e legumi

Cena: Petto di pollo con verdure al vapore

Spuntino: Mandorle e mela

Giorno 2

Colazione: Pane integrale e uova

Pranzo: Riso basmati con ceci e zucchine

Cena: Merluzzo con patate dolci

Spuntino: Yogurt naturale

Giorno 3

Colazione: Frullato con banana e avena

Pranzo: Insalata di farro con fagioli

Cena: Omelette con spinaci

Spuntino: Barretta proteica light

Giorno 4

Colazione: Fiocchi di latte e mirtilli

Pranzo: Quinoa con verdure grigliate

Cena: Tacchino con broccoli

Spuntino: Carote e hummus

Giorno 5

Colazione: Pane integrale con ricotta e miele

Pranzo: Pasta integrale con pomodorini

Cena: Zuppa di lenticchie

Spuntino: Banana

Giorno 6

Colazione: Yogurt e muesli senza zucchero

Pranzo: Insalata greca leggera

15 Giorni di Menu in Deficit Calorico

Cena: Pollo alla piastra con insalata

Spuntino: Mandarino e noci

Giorno 7

Colazione: Frutta di stagione e fette biscottate

Pranzo: Orzo e verdure al forno

Cena: Salmone al forno con zucchine

Spuntino: Yogurt greco

Giorno 8

Colazione: Porridge con fragole

Pranzo: Panino integrale con bresaola

Cena: Burger vegetale con contorno

Spuntino: Una manciata di semi

Giorno 9

Colazione: Smoothie con latte vegetale

Pranzo: Insalata con fagioli rossi

Cena: Pasta integrale con tonno

Spuntino: Frutta secca

Giorno 10

Colazione: Yogurt con semi e frutta

Pranzo: Zuppa di orzo e legumi

Cena: Bocconcini di pollo con peperoni

Spuntino: Clementine

Giorno 11

Colazione: Pane integrale con avocado

Pranzo: Riso con salmone affumicato

Cena: Frittata con cipolle

Spuntino: Yogurt light

Giorno 12

15 Giorni di Menu in Deficit Calorico

Colazione: Cereali integrali con latte

Pranzo: Insalata con tofu e verdure

Cena: Minestra di verdure

Spuntino: Una mela

Giorno 13

Colazione: Banana e crema di arachidi

Pranzo: Pasta con piselli e grana

Cena: Hamburger magro con contorno di insalata

Spuntino: Yogurt

Giorno 14

Colazione: Yogurt con miele e avena

Pranzo: Farro e ceci con pomodorini

Cena: Pollo con zucca al forno

Spuntino: Pera

Giorno 15

Colazione: Toast integrale con hummus

Pranzo: Riso e fagioli neri

Cena: Spezzatino leggero con verdure

Spuntino: Frutta mista