

**PROGRAMMI ALIMENTARI
DIETA DEL SUPERMETABOLISMO**

PROGRAMMI ALIMENTARI SUGGERITI

PRIMA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTI-VITÀ FISICA	ACQUA
LUNEDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Porridge di riso integrale (FI)*	ora ____ : ____ Macedonia di frutta	ora ____ : ____ Pane tostato con tonno alle verdure (FI)	ora ____ : ____ Insalata di cetriolo e mandarino (FI)	ora ____ : ____ Pasta al ragù con verdure e funghi (FI)		
MARTEDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frittelle di grano saraceno con salsa di more (FI)	ora ____ : ____ Anguria alla menta (FI)	ora ____ : ____ Insalata di spinaci con maiale scottato e zucca (FI)	ora ____ : ____ Sorbetto all'arancia (FI)	ora ____ : ____ Curry di verdure (FI)		

FASE I: ALLENTARE LO STRESS

Ricordiamo che in ogni fase il consumo di verdure è sempre ammesso e illimitato.
* Il numero della fase tra parentesi indica che la ricetta è presente nel rispettivo ricettario.

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
MERCOLEDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Spinaci e funghi in padella (F2)	ora ____ : ____ Salmone affumicato e sedano (F2)	ora ____ : ____ Barchette di belga e insalata di tonno (F2)	ora ____ : ____ Insalata di uova e senape (F2)	ora ____ : ____ Filetto di maiale al rosmarino con erbetto (F2)				
GIOVEDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Prosciutto di tacchino, daikon e lime (F2)	ora ____ : ____ Salmone affumicato e sedano (F2)	ora ____ : ____ Prosciutto di tacchino al rosmarino (F2)	ora ____ : ____ Involtini di roastbeef e cetriolini (F2)	ora ____ : ____ Polpettone di tacchino con asparagi (F2)				

FASE 2: SBLOCCARE IL GRASSO

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
VENERDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Omelette spinaci e funghi (F3)	ora ____ : ____ Hummus di melanzane con verdure crude (F3)	ora ____ : ____ Crema di asparagi (F3)	ora ____ : ____ 1/4 di tazza di pinoli	ora ____ : ____ Lenticchie e verdure saltate (F3)		
SABATO ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frullato di avocado (F3)	ora ____ : ____ Chips di cavolo nero (F3)	ora ____ : ____ Insalata di carciofi con avocado e cuori di palma (F3)	ora ____ : ____ Uova ripiene piccanti (F3)	ora ____ : ____ Riso saltato con tacchino e verdure (F3)		
DOMENICA ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Tortina di carote e cocco (F3)	ora ____ : ____ Carciofi in salsa di limone (F3)	ora ____ : ____ Involtini di lattuga e pollo con hummus di batate (F3)	ora ____ : ____ Batate al forno (F3)	ora ____ : ____ Zuppa di pollo, funghi e orzo (F3)		

FASE 3: LIBERARE IL METABOLISMO

SECONDA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTI-VITA FISICA	ACQUA
LUNEDÌ _____ ora sveglia _____ peso	ora ____:____ Pesce alla cannella su pane tostato (FI)	ora ____:____ l mela	ora ____:____ Tacchino alla mediterranea con riso selva- tico (FI)	ora ____:____ Gratin alla mela (FI)	ora ____:____ Galletti ripieni in salsa di funghi (FI)		
MARTEDÌ _____ ora sveglia _____ peso	ora ____:____ Quinoa calda (FI)	ora ____:____ l pera cinese	ora ____:____ Vellutata di zucca ai fagioli neri (FI) con contorno di misticanza e funghi	ora ____:____ Papaia con succo di lime (FI)	ora ____:____ Stracotto di manzo e cavolo (FI)		

Ricordiamo che in ogni fase il consumo di verdure è sempre ammesso e illimitato.

FASE I: ALLENTARE LO STRESS

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
MERCOLEDÌ	ora ____ : ____ Peperone ripieno (F2)	ora ____ : ____ Polpette dell'orto (F2)	ora ____ : ____ Involtino di verza e lonza (F2)	ora ____ : ____ Paté di sardine (F2)	ora ____ : ____ Foglie di lattuga con carne (F2)		
____ : ____ ora sveglia							
____ peso							
GIOVEDÌ	ora ____ : ____ Meringa al rabarbaro (F2)	ora ____ : ____ Foglie di lattuga con carne (F2)	ora ____ : ____ Polpettone di tacchino (F2)	ora ____ : ____ Polpette dell'orto (F2)	ora ____ : ____ Merluzzo al forno e verdure (F2)		
____ : ____ ora sveglia							
____ peso							

FASE 2: SBLOCCARE IL GRASSO

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
VENERDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Uovo fritto con spinaci (F3)	ora ____ : ____ Insalata di funghi e spinaci (F3)	ora ____ : ____ Insalata con polpa di granchio (F3)	ora ____ : ____ Hummus di melanzane con verdure crude (F3)	ora ____ : ____ Riso con tacchino e peperone (F3) e cavolfiore al vapore			
SABATO ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Piadina della colazione (F3)	ora ____ : ____ Verdure e hummus	ora ____ : ____ Zuppa vellutata di porri e cavolfiore (F3)	ora ____ : ____ Tonno affumicato e cetrioli (F3)	ora ____ : ____ Chili vegetariano ai quattro fagioli (F3)			
DOMENICA ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frullato di barbabietola e cavolo nero (F3) e 1 fetta di pane tostato con burro di mandorle	ora ____ : ____ Sedano e burro di mandorle	ora ____ : ____ Insalata di salmone (F3)	ora ____ : ____ Frullato di avocado (F3)	ora ____ : ____ Galletti con ripieno di funghi e quinoa (F3)			

FASE 3: LIBERARE IL METABOLISMO

TERZA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTI-VITA FISICA	ACQUA
LUNEDÌ _____ : _____ ora sveglia _____ peso	ora ____:____ Quinoa calda (FI)	ora ____:____ 1 tazza di mango	ora ____:____ Polpette di verdure (FI)	ora ____:____ Frullato di mela verde (FI)	ora ____:____ Minestra di zucca e porri allo zenzero (FI)		
MARTEDÌ _____ : _____ ora sveglia _____ peso	ora ____:____ Budino di perle di tapioca alle albicocche (FI)	ora ____:____ Frullato tropicale (FI)	ora ____:____ Piadina di tacchino e verdure (FI)	ora ____:____ Sorbetto di fragole e barbabietola (FI)	ora ____:____ Piadina tostata ai fagioli neri (FI)		

Ricordiamo che in ogni fase il consumo di verdure è sempre ammesso e illimitato.

FASE I: ALLENTARE LO STRESS

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
MERCOLEDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frullato disintossicante (F2)	ora ____ : ____ Asparagi con prosciutto di tacchino croccante (F2)	ora ____ : ____ Filetto di maiale al rosmarino con erbetto (F2)	ora ____ : ____ Insalata di uova e senape (F2)	ora ____ : ____ Lombata con broccoli (F2)		
GIOVEDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Albumi sodi ripieni di verdure tritrate (F2)	ora ____ : ____ Lombata con broccoli (F2) in foglie di lattuga	ora ____ : ____ Asparagi tiepidi con prosciutto di tacchino (F2)	ora ____ : ____ Jerky di tacchino e cetriolo	ora ____ : ____ Pollo ai peperoni con senape e limone (F2)		

FASE 2: SBLOCCARE IL GRASSO

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
VENERDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Quinoa calda con anacardi e more (F3)	ora ____ : ____ 1/4 di tazza di anacardi	ora ____ : ____ Foglie di lattuga con carne e avocado (F3)	ora ____ : ____ Batate al forno (F3)	ora ____ : ____ Zuppa di pollo, funghi e orzo (F3) con cavoletti di Bruxelles			
SABATO ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Pancakes di farina di mandorle e fiocchi d'avena con mirtilli (F3)	ora ____ : ____ Verdure e hummus	ora ____ : ____ Involtini di lattuga e pollo con hummus di batate (F3)	ora ____ : ____ Carciofi in salsa di limone (F3)	ora ____ : ____ Gamberetti saltati con verdure allo zenzero (F3)			
DOMENICA ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Tortina di carote e cocco (F3)	ora ____ : ____ Frullato di avocado (F3)	ora ____ : ____ Insalata di salmon (F3)	ora ____ : ____ Uova ripiene piccanti (F3)	ora ____ : ____ Pollo piccante e peperoni (F3)			

FASE 3: LIBERARE IL METABOLISMO

QUARTA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTI-VITA FISICA	ACQUA
LUNEDÌ _____ ora sveglia _____ peso	ora ____ : ____ Quinoa calda (FI)	ora ____ : ____ Papaia con succo di lime (FI)	ora ____ : ____ Piadina di tacchino e verdure (FI)	ora ____ : ____ 2 clementine	ora ____ : ____ Sogliola alla piastra con pomodori e riso integrale (FI)		
MARTEDÌ _____ ora sveglia _____ peso	ora ____ : ____ Tortine speziate di riso selvatico (FI)	ora ____ : ____ Gratin alla mela (FI)	ora ____ : ____ Zuppa di carote e arance allo zenzero (FI)	ora ____ : ____ 1 tazza di ananas	ora ____ : ____ Bocconcini di manzo e zucchine su un letto di spinaci (FI)		

Ricordiamo che in ogni fase il consumo di verdure è sempre ammesso e illimitato.

FASE I: ALLENTARE LO STRESS

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
MERCOLEDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Spinaci e funghi in padella (F2)	ora ____ : ____ Asparagi con prosciutto di tacchino croccante (F2)	ora ____ : ____ Bistecca senapata alla griglia (F2)	ora ____ : ____ Polpette dell'orto (F2)	ora ____ : ____ Pollo con funghi shiitake ed erbetto (F2)		
GIOVEDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Bistecca e uova (F2)	ora ____ : ____ Jerky di tacchino e cetriolo	ora ____ : ____ Prosciutto di tacchino al rosmarino (F2)	ora ____ : ____ Salmone affumicato e sedano (F2)	ora ____ : ____ Spiedini di pollo marinato e verdure (F2)		

FASE 2: SBLOCCARE IL GRASSO

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Uovo fritto con spinaci (F3)	ora ____ : ____ Frullato di cocco e ciliegie (F3) con ravanelli	ora ____ : ____ Hamburger di tacchino (F3)	ora ____ : ____ Verdure con salsa di avocado e lime (F3)	ora ____ : ____ Pizza di cavolfiore (F3)		
____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frullato di barbabietola e cavolo nero (F3) e 1 fetta di pane tostato con burro di mandorle	ora ____ : ____ Frullato di lamponi e latte di mandorle (F3) con bastoncini di carote	ora ____ : ____ Insalata di lenticchie allo zenzero (F3)	ora ____ : ____ Verdure con salsa di avocado e lime (F3)	ora ____ : ____ Riso saltato con tacchino e verdure		
____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Pane tostato con tonno e pomodoro (F3)	ora ____ : ____ Ciliegie alla crema di cacao (F3)	ora ____ : ____ Curry di pollo a lenta cottura (F3)	ora ____ : ____ Coppe di indivia con sardine (F3)	ora ____ : ____ Insalata di riso selvatico e fagioli neri (F3)		

FASE 3: LIBERARE IL METABOLISMO

SETTIMANA VEGETARIANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTI-VITA FISICA	ACQUA
LUNEDÌ _____ : _____ ora sveglia _____ _____ peso _____	ora ____ : ____ Porridge di riso integrale (FI)	ora ____ : ____ Mela spolverizzata di cannella (FI)	ora ____ : ____ Insalata ai cinque legumi con daikon (FI)	ora ____ : ____ Pesce allo zenzero (FI)	ora ____ : ____ Broccoletti e fave saltati (FI)		
MARTEDÌ _____ : _____ ora sveglia _____ _____ peso _____	ora ____ : ____ Budino di perle di tapioca alle albicocche (FI)	ora ____ : ____ Frullato ropicale (FI)	ora ____ : ____ Zuppa di carote e arance allo zenzero (FI)	ora ____ : ____ Anguria alla menta (FI)	ora ____ : ____ Piadina tostata ai fagioli neri (FI) con contorno di spinaci saltati		

FASE I: ALLENTARE LO STRESS

Ricordiamo che in ogni fase il consumo di verdure è sempre ammesso e illimitato.

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
MERCOLEDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Meringa al rabarbaro (F2)	ora ____ : ____ Insalata di uova e senape (F2)	ora ____ : ____ Omelette di albumi e broccoletti (F2) con contorno di asparagi grigliati	ora ____ : ____ Meringhe al limone (F2)	ora ____ : ____ Champignon e foglie di tarassaco (F2)		
GIOVEDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Albumi sodi ripieni di verdure tritrate (F2)	ora ____ : ____ Foglie di lattuga avanzate con condimento per insalate e verdure (F2)	ora ____ : ____ Omelette di albumi e broccoletti (F2) con insalata di misticanza, cipolle e funghi	ora ____ : ____ Tofu essiccato al sale affumicato (F2)	ora ____ : ____ Albumi strappazzati con funghi e porri (F2) e contorno di spinaci saltati		

FASE 2: SBLOCCARE IL GRASSO

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
VENERDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Tortina di carote e cocco (F3)	ora ____ : ____ Hummus di melanzane con verdure crude (F3)	ora ____ : ____ Insalata di carciofi e ceci con avocado e cuori di palma (F3)	ora ____ : ____ Chips di cavolo nero (F3)	ora ____ : ____ Crema di asparagi vegetariana (F3) e cavoletti di Bruxelles				
SABATO ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Pancakes di farina di mandorle (F3) con daikon a parte	ora ____ : ____ 1/4 di tazza di di mandorle e 1 peperone a listarelle	ora ____ : ____ Insalata di lenticchie allo zenzero (F1)	ora ____ : ____ Batate al forno (F3)	ora ____ : ____ Chili vegetariano ai quattro fagioli (F3)				
DOMENICA ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Uovo fritto con spinaci (F3)	ora ____ : ____ Budino di cocco e mandorle (F3)	ora ____ : ____ Zuppa vellutata di porri e cavolfiore (F3)	ora ____ : ____ Frullato di avocado (F3)	ora ____ : ____ Lenticchie e verdure saltate (F3)				

FASE 3: LIBERARE IL METABOLISMO

PROGRAMMI ALIMENTARI DA CREARE

PRIMA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTI-VITÀ FISICA	ACQUA
LUNEDÌ _____ : _____ ora sveglia _____ _____ peso _____	ora _____ : _____ Cereali FI Frutta FI	ora _____ : _____ Frutta FI	ora _____ : _____ Cereali FI Proteine FI Frutta FI Verdura FI	ora _____ : _____ Frutta FI	ora _____ : _____ Cereali FI Proteine FI Verdura FI		
MARTEDÌ _____ : _____ ora sveglia _____ _____ peso _____	ora _____ : _____ Cereali FI Frutta FI	ora _____ : _____ Frutta FI	ora _____ : _____ Cereali FI Proteine FI Frutta FI Verdura FI	ora _____ : _____ Frutta FI	ora _____ : _____ Cereali FI Proteine FI Verdura FI		

FASE I: ALLENTARE LO STRESS

Ricordiamo che in ogni fase il consumo di verdure è sempre ammesso e illimitato.

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
MERCOLEDÌ	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2 (facoltativa)	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2 (facoltativa)	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2		
____ : ____ ora sveglia							
____ peso							
GIOVEDÌ	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2 (facoltativa)	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2 (facoltativa)	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2		
____ : ____ ora sveglia							
____ peso							

FASE 2: SBLOCCARE IL GRASSO

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
VENERDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frutta F3 Grassi sani e/o proteine F3 Cereali F3 Verdura F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Frutta F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Cereali F3 (facoltativi)		
SABATO ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frutta F3 Grassi sani e/o proteine F3 Cereali F3 Verdura F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Verdura F3 Grassi sani e proteine F3 Frutta F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Cereali F3 (facoltativi)		
DOMENICA ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frutta F3 Grassi sani e/o proteine F3 Cereali F3 Verdura F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Frutta F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Cereali F3 (facoltativi)		

FASE 3: LIBERARE IL METABOLISMO

SECONDA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTI-VITA FISICA	ACQUA
LUNEDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Cereali FI Frutta FI	ora ____ : ____ Frutta FI	ora ____ : ____ Cereali FI Proteine FI Frutta FI Verdura FI	ora ____ : ____ Frutta FI	ora ____ : ____ Cereali FI Proteine FI Verdura FI		
MARTEDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Cereali FI Frutta FI	ora ____ : ____ Frutta FI	ora ____ : ____ Cereali FI Proteine FI Frutta FI Verdura FI	ora ____ : ____ Frutta FI	ora ____ : ____ Cereali FI Proteine FI Verdura FI		

Ricordiamo che in ogni fase il consumo di verdure è sempre ammesso e illimitato.

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
MERCOLEDÌ	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2 (facoltativa)	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2 (facoltativa)	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2		
____ : ____ ora sveglia							
____ peso							
GIOVEDÌ	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2 (facoltativa)	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2 (facoltativa)	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2		
____ : ____ ora sveglia							
____ peso							

FASE 2: SBLOCCARE IL GRASSO

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
VENERDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frutta F3 Grassi sani e/o proteine F3 Cereali F3 Verdura F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Frutta F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Cereali F3 (facoltativi)		
SABATO ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frutta F3 Grassi sani e/o proteine F3 Cereali F3 Verdura F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Verdura F3 Grassi sani e proteine F3 Frutta F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Cereali F3 (facoltativi)		
DOMENICA ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frutta F3 Grassi sani e/o proteine F3 Cereali F3 Verdura F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Frutta F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Cereali F3 (facoltativi)		

FASE 3: LIBERARE IL METABOLISMO

TERZA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTI-VITA FISICA	ACQUA
LUNEDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Cereali FI Frutta FI	ora ____ : ____ Frutta FI	ora ____ : ____ Cereali FI Proteine FI Frutta FI Verdura FI	ora ____ : ____ Frutta FI	ora ____ : ____ Cereali FI Proteine FI Verdura FI		
MARTEDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Cereali FI Frutta FI	ora ____ : ____ Frutta FI	ora ____ : ____ Cereali FI Proteine FI Frutta FI Verdura FI	ora ____ : ____ Frutta FI	ora ____ : ____ Cereali FI Proteine FI Verdura FI		

Ricordiamo che in ogni fase il consumo di verdure è sempre ammesso e illimitato.

FASE I: ALLENTARE LO STRESS

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
MERCOLEDÌ	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2 (facoltativa)	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2 (facoltativa)	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2		
____ : ____ ora sveglia							
____ peso							
GIOVEDÌ	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2 (facoltativa)	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2 (facoltativa)	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2		
____ : ____ ora sveglia							
____ peso							

FASE 2: SBLOCCARE IL GRASSO

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
VENERDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frutta F3 Grassi sani e/o proteine F3 Cereali F3 Verdura F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Frutta F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Cereali F3 (facoltativi)		
SABATO ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frutta F3 Grassi sani e/o proteine F3 Cereali F3 Verdura F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Verdura F3 Grassi sani e proteine F3 Frutta F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Cereali F3 (facoltativi)		
DOMENICA ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frutta F3 Grassi sani e/o proteine F3 Cereali F3 Verdura F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Frutta F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Cereali F3 (facoltativi)		

FASE 3: LIBERARE IL METABOLISMO

QUARTA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTI-VITA FISICA	ACQUA
LUNEDÌ _____ : _____ ora sveglia _____ _____ peso _____	ora _____ : _____ Cereali FI Frutta FI	ora _____ : _____ Frutta FI	ora _____ : _____ Cereali FI Proteine FI Frutta FI Verdura FI	ora _____ : _____ Frutta FI	ora _____ : _____ Cereali FI Proteine FI Verdura FI		
MARTEDÌ _____ : _____ ora sveglia _____ _____ peso _____	ora _____ : _____ Cereali FI Frutta FI	ora _____ : _____ Frutta FI	ora _____ : _____ Cereali FI Proteine FI Frutta FI Verdura FI	ora _____ : _____ Frutta FI	ora _____ : _____ Cereali FI Proteine FI Verdura FI		

FASE I: ALLENARE LO STRESS

Ricordiamo che in ogni fase il consumo di verdure è sempre ammesso e illimitato.

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
MERCOLEDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2 (facoltativa)	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2 (facoltativa)	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2		
GIOVEDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2 (facoltativa)	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2 (facoltativa)	ora ____ : ____ Proteine F2 Verdura F2		

FASE 2: SBLOCCARE IL GRASSO

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITÀ FISICA	ACQUA
VENERDÌ ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frutta F3 Grassi sani e/o proteine F3 Cereali F3 Verdura F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Frutta F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Cereali F3 (facoltativi)		
SABATO ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frutta F3 Grassi sani e/o proteine F3 Cereali F3 Verdura F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Verdura F3 Grassi sani e proteine F3 Frutta F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Cereali F3 (facoltativi)		
DOMENICA ____ : ____ ora sveglia ____ peso	ora ____ : ____ Frutta F3 Grassi sani e/o proteine F3 Cereali F3 Verdura F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Frutta F3	ora ____ : ____ Verdura F3 (facoltativa) Grassi sani e/o proteine F3	ora ____ : ____ Grassi sani e proteine F3 Verdura F3 Cereali F3 (facoltativi)		

FASE 3: LIBERARE IL METABOLISMO