

Lunedì

- **Colazione (09:00):**
 - 200 ml di yogurt greco (20 g proteine)
 - 50 g di fiocchi d'avena (8 g proteine)
 - 1 cucchiaino di crema di mandorle (4 g proteine)
 - 1 banana
 - 1 caffè con 100 ml di latte scremato (3 g proteine)
- **Spuntino (11:30):**
 - 1 kiwi (buona fonte di vitamina C e favorisce la digestione)
 - 20 g di noci (3 g proteine)
 - 1 caffè con latte scremato (3 g proteine)
- **Pranzo (13:30):**
 - 150 g di petto di pollo alla griglia (30 g proteine)
 - 100 g di lenticchie cotte (25 g proteine)
 - Zucchine al vapore condite con olio d'oliva
 - 1 caffè con latte scremato

Martedì

- **Colazione (09:00):**
 - 200 ml di latte scremato (7 g proteine)
 - 40 g di farina di avena cotta in acqua e latte (7 g proteine)
 - 1 cucchiaino di semi di chia (per la fibra e gli omega-3)
 - 1 banana
 - 1 caffè con latte scremato (3 g proteine)
- **Spuntino (11:30):**
 - 1 kiwi
 - 20 g di mandorle (3 g proteine)
 - 1 caffè con latte scremato (3 g proteine)
- **Pranzo (13:30):**
 - 150 g di fesa di vitello alla griglia (28 g proteine)
 - 100 g di riso basmati (5 g proteine)
 - Carote al vapore con olio d'oliva
- **Cena (18:00):**
 - 150 g di salmone al forno (30 g proteine)
 - 150 g di fagioli borlotti (7 g proteine)
 - 50 g di pane di farro (5 g proteine)

Mercoledì

- **Colazione (09:00):**
 - 200 ml di latte scremato (7 g proteine)
 - 2 fette di pane integrale tostato con ricotta leggera (10 g proteine)
 - 1 banana
 - 1 caffè con latte scremato (3 g proteine)
- **Spuntino (11:30):**
 - 1 kiwi
 - 20 g di noci (3 g proteine)
 - 1 caffè con latte scremato (3 g proteine)
- **Pranzo (13:30):**
 - 150 g di fesa di tacchino alla griglia (28 g proteine)
 - 100 g di lenticchie cotte (25 g proteine)
 - Zucchine al vapore condite con olio d'oliva
- **Cena (18:00):**
 - 150 g di filetto di merluzzo al forno (30 g proteine)
 - 150 g di patate dolci al forno (6 g proteine)
 - 1 fetta di pane di segale (3 g proteine)

Giovedì

- **Colazione (09:00):**
 - 3 uova sode (18 g proteine)
 - 50 g di fiocchi d'avena (8 g proteine)
 - 1 cucchiaino di crema di mandorle (4 g proteine)
 - 1 banana
 - 1 caffè con latte scremato (3 g proteine)
- **Spuntino (11:30):**
 - 1 kiwi
 - 20 g di mandorle (3 g proteine)
 - 1 caffè con latte scremato (3 g proteine)
- **Pranzo (13:30):**
 - 100 g di pasta integrale (13 g proteine)
 - 100 g di ceci (19 g proteine)
 - Carote e zucchine al vapore con olio d'oliva
- **Cena (18:00):**
 - 150 g di petto di pollo alla griglia (30 g proteine)
 - 150 g di broccoli al vapore (4 g proteine)
 - 50 g di pane di farro leggero (5 g proteine)

Venerdì

- **Colazione (09:00):**
 - 200 ml di yogurt greco (20 g proteine)
 - 50 g di fiocchi d'avena (8 g proteine)
 - 1 cucchiaino di crema di mandorle (4 g proteine)
 - 1 banana
 - 1 caffè con latte scremato (3 g proteine)
- **Spuntino (11:30):**
 - 1 kiwi
 - 20 g di nocciole (3 g proteine)
 - 1 caffè con latte scremato (3 g proteine)
- **Pranzo (13:30):**
 - 150 g di petto di tacchino alla griglia (30 g proteine)
 - 100 g di riso basmati (5 g proteine)
 - Zucchine al vapore con olio d'oliva
- **Cena (18:00):**
 - 150 g di filetto di merluzzo al forno (30 g proteine)
 - 150 g di patate dolci al vapore (6 g proteine)
 - 1 fetta di pane integrale (3 g proteine)

Sabato (Pizzata serale)

- **Colazione (09:00):**
 - 3 uova strapazzate (18 g proteine)
 - 50 g di fiocchi d'avena (8 g proteine)
 - 1 cucchiaino di crema di mandorle (4 g proteine)
 - 1 banana
 - 1 caffè con latte scremato (3 g proteine)
- **Spuntino (11:30):**
 - 1 kiwi
 - 20 g di noci (3 g proteine)
 - 1 caffè con latte scremato (3 g proteine)
- **Pranzo (13:30):**
 - 150 g di petto di pollo alla griglia (30 g proteine)
 - 100 g di lenticchie cotte (25 g proteine)
 - Zucchine al vapore con olio d'oliva
- **Cena (18:00):**
 - **Pizza margherita o con verdure**