



ESEMPI DI SCHEMA ALIMENTARE PER IL PROFILO LEPRE- FASE 2

Ecco alcuni esempi di schemi alimentari utili per questa fase del profilo LEPRE.

Ricorda che i vari pasti sono intercambiabili: puoi usare la colazione dell'esempio 1 e la cena dell'esempio 5.

Ricordati di seguire le altre indicazioni di questa fase.



ESEMPI DI SCHEMA ALIMENTARE PER IL PROFILO LEPRE- FASE 2

Esempio 1

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): tè o caffè, fette biscottate con marmellata o crema di nocciole + kiwi, banana.

SPUNTINO (9.30-11.30): mandorle o nocciole o noci di macadamia.

PRANZO (12.00-14.00): orzo o farro con zucchine e gamberetti o salmone a tocchetti + insalata tipo radicchio, belga, lattuga, valeriana.

SPUNTINO (15.30-17.00): mela o mandarini o anguria.

CENA (19.00-21.00): bistecca di pollo/tacchino/vitello ai ferri + verza cruda o cotta o insalata verde.

Esempio 2

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): Kefir di latte + fiocchi d'avena, mela o pera, kiwi.

SPUNTINO (9.30-11.30): cioccolato fondente.

PRANZO (12.00-14.00): bresaola o arrosto di tacchino con rucola + fagiolini, pane integrale.

SPUNTINO (15.30-17.00): arance o mandarini o fragole o mirtilli.

CENA (19.00-21.00): branzino/trota/orata al forno o al vapore con peperoni + melanzane + zucchine ripassati in padella o grigliati.

Esempio 3

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): tè o caffè, fette biscottate integrali o gallette di grano saraceno con marmellata + albicocche o prugne secche + spremuta d'arancia.

SPUNTINO (9.30-11.30): mirtillo/fragole + noci.

PRANZO (12.00-14.00): quinoa o farro o orzo con zucchine + tocchetti di pollo o tacchino + pomodorini (piatto unico).

SPUNTINO (15.30-17.00): yogurt.

CENA (19.00-21.00): polpo o seppie o calamari, insalata.

Esempio 4

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): tè o caffè + pane tostato con marmellata + mela + spremuta d'arancia.

SPUNTINO (9.30-11.30): noci di macadamia o mandorle o nocciole.

PRANZO (12.00-14.00): pasta integrale con il pomodoro + ceci + zucchine.

SPUNTINO (15.30-17.00): pera o arance o pesca.

CENA (19.00-21.00): omelette con spinaci + insalata + finocchi.

Esempio 5

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): tè o caffè, yogurt greco o kefir di latte con fiocchi d'avena o di grano saraceno + kiwi + spremuta d'arancia.

SPUNTINO (9.30-11.30): un pacchetto di crackers integrali.

PRANZO (12.00-14.00): farro o orzo o riso nero tipo venere con piselli + zucchine + gamberetti (piatto unico).

SPUNTINO (15.30-17.00): mela o ananas.

CENA (19.00-21.00): ricotta di vacca o capra o pecora con finocchi + sedano + insalata.