



ESEMPI DI SCHEMA ALIMENTARE PER IL PROFILO LEPRE- FASE 1

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 1

Esempio 1

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): crostata alla marmellata + albicocche secche + spremuta d'arancia.

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

PRANZO (12.00-14.00): riso integrale o nero tipo venere con ceci + pomodorini + salmone o gamberetti (piatto unico).

SPUNTINO (15.30-17.00): yogurt.

CENA (19.00-21.00): arrosto di tacchino, insalata + peperoni.

Esempio 2

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): latte animale o vegetale con fiocchi d'avena o di mais, banana, kiwi.

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

PRANZO (12.00-14.00): mozzarella o primo sale o quartirolo, insalata + fagiolini, pane integrale.

SPUNTINO (15.30-17.00): mela o pera.

CENA (19.00-21.00): uova strapazzate + biette o spinaci lessati.

Esempio 3

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): pane tostato con marmellata + kiwi + mirtilli o more o lamponi.

SPUNTINO (9.30-11.30): noci o mandorle o scaglie di cocco disidratato.

PRANZO (12.00-14.00): merluzzo o platessa o sogliola al forno + biette o spinaci lessati + pane integrale tostato.

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

CENA (19.00-21.00): bistecca di pollo/tacchino/vitello ai ferri + broccoli o cavolfiori o cavolo nero ripassati in padella.

Esempio 4

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): pane integrale tostato + arrosto di tacchino o bresaola + spremuta d'arancia, kiwi, tè o caffè.

SPUNTINO (9.30-11.30): albicocche o prugne secche o fresche.

PRANZO (12.00-14.00): pasta di grano saraceno al pomodoro o pesto + salmone o pesce spada o tonno ai ferri + insalata tipo belga, radicchio, rucola.

SPUNTINO (15.30-17.00): yogurt.

CENA (19.00-21.00): insalata di mare, finocchi + sedano.

Esempio 5

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): latte animale o vegetale, fette biscottate integrali con marmellata o miele + kiwi + pesca.

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

PRANZO (12.00-14.00): pasta con pomodoro o pesto, insalata + pomodori + tonno (insalatona dopo la pasta).

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

CENA (19.00-21.00): mozzarella o crescenza con zucchine + melanzane alla griglia o ripassate in padella.