ESEMPI DI SCHEMA ALIMENTARE PER IL PROFILO TASSO- FASE 1

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

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 TASSO- FASE 1

Esempio 1

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): latte + caffè + biscotti.

SPUNTINO (9.30-11.30): banana.

PRANZO (12.00-14.00): pasta al pomodoro, bistecca ai ferri + zucchine + pane.

SPUNTINO (15.30-17.00): yogurt.

CENA (19.00-21.00): frittata con zucchine + insalata + pane, mela.

Esempio 2

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): caffè o te, pane tostato con marmellata o miele, 1 spremuta d'arancia.

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

PRANZO (12.00-14.00): risotto alla parmigiana, prosciutto crudo o cotto + insalata, pane.

SPUNTINO (15.30-17.00): arancia o mandarini.

CENA (19.00-21.00): minestrone o passato di verdure, filetto di branzino o orata o trota o merluzzo al forno + insalata + pane.

Esempio 3

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): gallette di grano saraceno o fette biscottate con marmellata + yogurt alla frutta + spremuta d’arancia.

SPUNTINO (9.30-11.30): pera.

PRANZO (12.00-14.00): quinoa con piselli + pollo o tacchino a tocchetti + melanzane (piatto unico).

SPUNTINO (15.30-17.00): yogurt.

CENA (19.00-21.00): 1 mozzarella o primo sale o quartirolo, cavolfiori + broccoli, pane, mela o pera.

Esempio 4

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): 1 te o caffè, crostata alla marmellata, kiwi.

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

PRANZO (12.00-14.00): pasta al pesto + omelette con mozzarella e zucchine + insalata tipo finocchi, carote, lattuga + pane.

SPUNTINO (15.30-17.00): frutti di bosco o ciliegie o amarene.

CENA (19.00-21.00): tofu o tempeh in padella con piselli + broccoli, pane, mela.

Esempio 5

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): pane tostato con prosciutto o arrosto di tacchino + spremuta di arancia, caffè.

SPUNTINO (9.30-11.30): mela o pera.

PRANZO (12.00-14.00): farro o orzo o riso con melanzane + zucchine + olive + cubetti di mozzarella (piatto unico), albicocche o pesca.

SPUNTINO (15.30-17.00): yogurt.

CENA (19.00-21.00): insalata di mare o polpo o calamari o seppie al forno o in padella + carote + patate.