



ESEMPI DI SCHEMA ALIMENTARE PER IL PROFILO TASSO- FASE 2

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 2

Esempio 1

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): fette biscottate integrali con marmellata o crema di nocciole + kiwi + spremuta d'arancia.

SPUNTINO (9.30-11.30): mandorle o nocciole.

PRANZO (12.00-14.00): filetto di merluzzo o platessa o branzino o orata al forno + spinaci lessati, pane integrale.

SPUNTINO (15.30-17.00): 1 mela o 2 mandarini.

CENA (19.00-21.00): ricotta di vacca o capra o pecora + rucola o valeriana.

Esempio 2

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): yogurt greco con fiocchi d'avena + banana + albicocche secche + tè verde.

SPUNTINO (9.30-11.30): cioccolato fondente.

PRANZO (12.00-14.00): pasta integrale con pomodoro e piselli, tofu saltato in padella con zucchine o melanzane.

SPUNTINO (15.30-17.00): frutti di bosco o ciliegie o prugne secche o fresche.

CENA (19.00-21.00): uova strapazzate o al tegamino + broccoli o cavolfiori o cavolo nero.

Esempio 3

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): 1 te o 1 caffè, pane integrale tostato + prosciutto cotto o crudo + kiwi + albicocche secche.

SPUNTINO (9.30-11.30): semi di zucca tostati o scaglie di cocco disidratato.

PRANZO (12.00-14.00): bistecca di pollo/tacchino/vitello ai ferri, finocchi + carote, pane integrale.

SPUNTINO (15.30-17): yogurt di soia o di cocco (da latte di cocco).

CENA (19.00-21.00): crescita o primo sale o quartiolo + biette o spinaci lessi.

Esempio 4

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): latte di soia/mandorle/avena, gallette di grano saraceno con marmellata, frutti di bosco, prugne secche.

SPUNTINO (9.30-11.30): albicocche o pesca.

PRANZO (12.00-14.00): bistecca di pollo o tacchino o vitello, insalata + finocchi, pane integrale.

SPUNTINO (15.30-17.00): pompelmo o mela.

CENA (19.00-21.00): filetto di tonno o salmone o spada ai ferri + melanzane e zucchine grigliate.

Esempio 5

COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): 1 te o 1 caffè, pane integrale tostato con marmellata o crema di nocciole, mela, 1 spremuta di agrumi senza zucchero.

SPUNTINO (9.30-11.30): cioccolato fondente.

PRANZO (12.00-14.00): pasta di lenticchie (pasta di legumi) con zucchine + broccoli (piatto unico).

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

CENA (19.00-21.00): vellutata di zucchine, tofu o tempeh saltato in padella con semi di sesamo e melanzane.