Suddivisione per tipologia di alimenti nella varie fasi

RICORDA:

Si deve mangiare ogni 3-4 ore al massimo (tranne di notte)
Fare colazione entro mezzora dal risveglio
Possono essere invertite, per una questione pratica, SOLO la colazione e lo spuntino di metà mattina
Non invertire null'altro
Non saltare i pasti e mangiare tutto ciò che il pasto prevede

FASE 1 (lunedì e martedì)

TABELLA MENÙ FASE 1

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
CEREALI	FRUTTA	CEREALI	FRUTTA	CEREALI
FRUTTA		PROTEINE		PROTEINE
		VERDURE		VERDURE
		FRUTTA		

FASE 2 (mercoledì e giovedì)

TABELLA MENÙ FASE 2

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
PROTEINE	PROTEINE	PROTEINE	PROTEINE	PROTEINE
VERDURE	(VERDURE SE AVETE FAME)	VERDURE	(VERDURE SE AVETE FAME)	VERDURE

FASE 3 (venerdì, sabato e domenica)

TABELLA MENÙ FASE 3

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
FRUTTA	VERDURE	GRASSI BUONI	VERDURE	GRASSI BUONI
GRASSI BUONI	GRASSI BUONI E/O PROTEINE	PROTEINE	GRASSI BUONI E/O PROTEINE	PROTEINE
PROTEINE		VERDURE		VERDURE
CEREALI		FRUTTA		CEREALI (OPZIONALI)
VERDURE				