Dosi per perdere fino a 10 kg di peso

Oltre i 10 kg aumentare tutte le dosi di messa porzione e raddoppiare le verdure

	PASTO (COLAZIONE, PRANZO E CENA)	**SPUNTINO**
CARNE (CRUDA)	120 G	60 G
PESCE (CRUDO)	170 G	85 G
AFFETTATI DI SALUMERIA (SENZA NITRATI)	60 G	30 G
SALMONE AFFUMICATO E TONNO IN SCATOLA	170 G	85 G
ALBUMI	3	1
UOVO INTERO (IN F3)	1 + 2 ALBUMI	1 + 2 ALBUMI
LEGUMI (COTTI)	½ CUP	½ CUP
FARINA DI CECI	30 G	30 G
CEREALI (COTTI)	1 CUP (F1) – ½ CUP (F3)	
FARINA DI CEREALI	½ CUP SCARSA - (F1) ¼ CUP (F3)	
CRACKERS	30 G (F1) - 15 G (F3)	
GALLETTE DI RISO	2	
PANE	1 FETTA	
AVENA	1 CUP COTTA O ½ CRUDA (F1) - ½ CUP COTTA O ¼ CRUDA (F3)	
FRUTTA	1 CUP (ES. MIRTILLI,) O 1 FRUTTO (ES. MELA, PERA)	1 CUP (ES. MIRTILLI,) O 1 FRUTTO (ES. MELA, PERA)
VERDURE	ILLIMITATE (ABBONDANTI)	ILLIMITATE (ABBONDANTI)
OLIO	3 CUCCHIAI (F3)	3 CUCCHIAI (F3)
HUMMUS	1/3 CUP (F3)	1/3 CUP (F3)
GUACAMOLE	1/3 CUP (F3)	1/3 CUP (F3)
AVOCADO	½ (F3)	½ (F3)
NOCI E MANDORLE	¼ CUP (F3)	¼ CUP (F3)
CREME DI FRUTTA SECCA	2 CUCCHIAI (F3)	2 CUCCHIAI (F3)
LATTE VEGETALE	1/4 CUP	1/4 CUP
OLIVE	1/4 CUP	1/4 CUP
TAPIOCA (FARINA)	1 CUP	½ CUP
MANIOCA	1 MEDIA	1 PICCOLA
PATATA AMERICANA	1 MEDIA	1 PICCOLA