

PIANO ALIMENTARE

Professionista Giulia Eupraxia

g.cibiroli@eupraxia.it

Informazioni del cliente

- **Nome e Cognome:** Giulia Cibirolì
- **Età:** 27 anni
- **Peso:** 55.0 kg
- **Patologie:** Diverticolosi
- **Farmaci:**
- **Paese:** italia
- **Stile di vita:** Padel
- **Frequenza attività fisica:** Moderata
- **Lavoro:** impiegata
- **Livello di idratazione:** 2 litri
- **Tipo di consiglio:** settimanale (1 settimana)
- **Obiettivo:** ricomposizione corporea, maggiore utilizzo di cibi biologici integrali (senza marca)
- **Routine:** Alternare colazione dolce e salata, pranzo facilmente trasportabile. Sabato sera pizza, domenica pranzo libero. 2 Giorni a settimana incremento di 200kca per allenamento. 5 pasti al giorno. Spuntino pre workout proteico. Fai la lista della spesa grammatata al termine. Indica 6 ricette grammate con esecuzione che usi nella dieta. Indica una porzione (unità di misura) oltre alla grammatura degli alimenti.
- **Alimenti non graditi:** no latte (si derivati)

DIETA AI

Obiettivo: Ricomposizione corporea (Kcal base: 1800, Giorni di allenamento: 2000 kcal).

Note Patologia (Diverticolosi): Sono stati preferiti alimenti integrali a grana fine, verdure decorticate o cotte, e frutta senza buccia per evitare di irritare il tratto intestinale. Si raccomanda di masticare molto bene.

Idratazione: Mantenere i 2 litri d'acqua al giorno raccomandati, preferibilmente lontano dai pasti principali.

Integrazione Consigliata

- **Proteine in polvere (Siero del latte isolate o Vegetali):** Utili per praticità negli spuntini pre-workout in ufficio.
- **Probiotici:** Cicli mensili per supportare il microbiota intestinale, particolarmente importanti in caso di diverticolosi.
- **Omega 3:** Per il supporto antinfiammatorio generale e il recupero muscolare.

Lunedì (1800 Kcal) - Colazione Salata

Colazione

Email:

g.cibirolì@eupraxia.it

Date: 27/04/2026

Questo format è stato generato con l'ausilio di ALIA, l'intelligenza artificiale di Eupraxia, che sfrutta le API di Gemini.

Pane integrale biologico (1 fetta spessa) Alternative: Fette biscottate integrali (40 g) Pane di segale (60 g) Gallette di riso (40 g)	60 g
Uova biologiche (2 medie) Alternative: Albume d'uovo (150 g) Fesa di tacchino (70 g) Tofu al naturale (100 g)	100 g
Olio extravergine di oliva (1 cucchiaino) Alternative: Burro chiarificato (5 g) Olio di semi di lino (5 g) Crema di mandorle (10 g)	5 g

Spuntino Mattina

Mela sbucciata (1 media) Alternative: Pera sbucciata (150 g) Banana (100 g) Pesca sbucciata (150 g)	150 g
Mandorle spellate (1 manciata) Alternative: Noci macadamia (15 g) Burro di arachidi liscio (15 g) Anacardi (15 g)	15 g

Pranzo (Trasportabile)

Farro perlato biologico (1 porzione) Alternative: Riso basmati (70 g) Quinoa (70 g) Orzo perlato (70 g)	70 g
Petto di pollo piastrato (1 filetto grande) Alternative: Petto di tacchino (120 g) Tofu (150 g) Fiocchi di latte (150 g)	120 g
Zucchine cotte (1 tazza) Alternative: Fagiolini cotti (200 g) Carote lesse (200 g) Spinaci cotti (200 g)	200 g
Olio extravergine di oliva (1 cucchiaino) Alternative: Olio di avocado (10 g) Olio di semi di lino (10 g) Pesto senz'aglio (15 g)	10 g

Spuntino Pomeriggio

Yogurt greco 0% (1 vasetto) Alternative: Yogurt di soia (150 g) Skyr (150 g) Ricotta magra (100 g)	150 g

Cena

Merluzzo biologico (1 trancio grande) Alternative: Nasello (200 g) Orata (200 g) Sogliola (200 g)	200 g
Patate lesse senza buccia (2 medie) Alternative: Patate dolci sbucciate (200 g) Riso basmati (50 g) Pane integrale (60 g)	200 g
Carote lesse (1 porzione) Alternative: Zucchine cotte (150 g) Zucca al forno (150 g) Cuori di carciofo cotti (150 g)	150 g
Olio extravergine di oliva (1 cucchiaio) Alternative: Olio di semi di lino (10 g) Burro chiarificato (10 g) Olio di canapa (10 g)	10 g

Martedì (2000 Kcal - Giorno Allenamento) - Colazione Dolce

Colazione

Fiocchi di avena biologici (4 cucchiaini colmi) Alternative: Crema di riso (50 g) Farina di mais (50 g) Grano saraceno (50 g)	50 g
Bevanda di soia senza zuccheri (1 tazza) Alternative: Bevanda di avena (200 g) Bevanda di mandorla (200 g) Acqua (200 g)	200 g
Proteine in polvere (1 misurino) Alternative: Albume pastorizzato cotto (150 g) Yogurt greco 0% (150 g) Skyr (150 g)	20 g

Burro di arachidi 100% liscio (1 cucchiaino colmo) Alternative: Crema di mandorle liscia (15 g) Olio di cocco (10 g) Cioccolato fondente 85% (15 g)	15 g

Spuntino Mattina

Banana (1 media) Alternative: Mela sbucciata (150 g) Pera sbucciata (150 g) Pesca sbucciata (150 g)	150 g

Pranzo (Trasportabile)

Pasta integrale biologica (1 porzione) Alternative: Riso integrale ben cotto (80 g) Pasta di farro (80 g) Quinoa (80 g)	80 g
Ricotta vaccina (1 porzione) Alternative: Fiocchi di latte (100 g) Tofu setoso (120 g) Formaggio spalmabile light (100 g)	100 g
Spinaci baby cotti (1 tazza) Alternative: Zucchine a julienne cotte (150 g) Bietole cotte (150 g) Fagiolini cotti (150 g)	150 g
Olio extravergine di oliva (1 cucchiaio) Alternative: Olio di lino (10 g) Olio di noci (10 g) Burro (10 g)	10 g

Spuntino Pre-Workout

Yogurt greco 0% (1 vasetto grande) Alternative: Proteine in polvere (25 g) Affettato di tacchino (80 g) Skyr (170 g)	170 g
Galette di riso biologiche (3 pezzi) Alternative: Fette biscottate (30 g) Pane bianco (40 g) Crema di riso (30 g)	30 g

Cena

Salmone fresco (1 filetto) Alternative: Trota salmonata (150 g) Sgombro fresco (150 g) Branzino (180 g + 5g olio)	150 g
Patate dolci sbucciate (1 grande) Alternative: Patate classiche (250 g) Riso basmati (60 g) Pane di segale (70 g)	250 g
Fagiolini cotti (1 porzione) Alternative: Zucchine cotte (150 g) Carote lesse (150 g) Spinaci cotti (150 g)	150 g
Olio extravergine di oliva (1 cucchiaino) Alternative: Olio di lino (5 g) Burro chiarificato (5 g) Olio di avocado (5 g)	5 g

Mercoledì (1800 Kcal) - Colazione Salata

Colazione

Pane di segale biologico (1 fetta grande) Alternative: Pane integrale (60 g) Gallette di mais (40 g) Fette biscottate (40 g)	60 g
Fesa di tacchino al forno (4 fette) Alternative: Prosciutto crudo magro (60 g) Bresaola (60 g) Albume cotto (150 g)	70 g
Avocado maturo schiacciato (1 quarto) Alternative: Olio extravergine (10 g) Crema di mandorle (15 g) Olio di lino (10 g)	40 g

Spuntino Mattina

Pera sbucciata (1 media) Alternative: Mela sbucciata (150 g) Kiwi maturo senza semi centrali (150 g) Melone (200 g)	150 g

Noci macadamia (1 manciata) Alternative: Mandorle spellate (15 g) Burro di arachidi liscio (15 g) Anacardi (15 g)	15 g

Pranzo (Trasportabile)

Riso basmati biologico (1 porzione) Alternative: Cous cous (70 g) Farro perlato (70 g) Quinoa (70 g)	70 g
Ceci decorticati in scatola, sciacquati (1 tazza) Alternative: Lenticchie decorticate (150 g) Petto di pollo (120 g) Tofu (150 g)	150 g
Carote alla julienne sbollentate (1 porzione) Alternative: Zucchine cotte (150 g) Spinaci cotti (150 g) Finocchi cotti (150 g)	150 g
Olio extravergine di oliva (1 cucchiaio) Alternative: Olio di sesamo (10 g) Olio di lino (10 g) Tahina liscia (15 g)	10 g

Spuntino Pomeriggio

Yogurt di soia naturale (1 vasetto) Alternative: Yogurt greco 0% (150 g) Kefir d'acqua (200 g) Skyr (150 g)	150 g

Cena

Pollo intero biologico, parti magre (1 fetta) Alternative: Tacchino (150 g) Coniglio (150 g) Lonza di maiale magra (150 g)	150 g
Pane integrale (1 fetta) Alternative: Patate lesse (200 g) Riso (50 g) Gallette di mais (40 g)	60 g

Passata di pomodoro liscia per sugo leggero (Mezzo bicchiere) Alternative: Zucchine frullate (100 g) Crema di zucca (100 g) Carote passate (100 g)	100 g
Olio extravergine di oliva (1 cucchiaino) Alternative: Burro chiarificato (10 g) Olio di lino (10 g) Olio di oliva (10 g)	10 g

Giovedì (2000 Kcal - Giorno Allenamento) - Colazione Dolce

Colazione

Fette biscottate integrali biologiche (4 fette) Alternative: Pane tostato (50 g) Gallette (40 g) Fiocchi di avena (40 g)	40 g
Marmellata biologica senza zuccheri aggiunti (2 cucchiaini) Alternative: Miele (15 g) Sciroppo d'acero (15 g) Composta di mela (30 g)	20 g
Albume d'uovo cotto (1 bicchiere) Alternative: Yogurt greco 0% (200 g) Proteine in polvere (25 g) Tofu setoso (200 g)	200 g
Crema di mandorle liscia 100% (1 cucchiaino raso) Alternative: Burro di arachidi (15 g) Noci macadamia tritate finemente (15 g) Olio di cocco (10 g)	15 g

Spuntino Mattina

Pesca sbucciata (1 media) Alternative: Mela sbucciata (150 g) Banana (100 g) Pera sbucciata (150 g)	150 g

Pranzo (Trasportabile)

Cous cous biologico (1 tazza scarsa) Alternative: Riso basmati (80 g) Quinoa (80 g) Pasta integrale (80 g)	80 g
Gamberetti sgusciati sbollentati (1 porzione) Alternative: Tonno al naturale (120 g) Petto di pollo (120 g) Calamari (150 g)	150 g
Zucchine cotte a cubetti (1 tazza) Alternative: Fagiolini cotti (150 g) Spinaci cotti (150 g) Cuori di carciofo cotti (150 g)	150 g
Olio extravergine di oliva (1 cucchiaio) Alternative: Olio di avocado (10 g) Olio di lino (10 g) Maionese light (15 g)	10 g

Spuntino Pre-Workout

Skyr naturale (1 vasetto grande) Alternative: Yogurt greco 0% (170 g) Proteine in polvere (25 g) Ricotta magra (120 g)	170 g
Galette di mais (3 pezzi) Alternative: Pane bianco (40 g) Fette biscottate (30 g) Crema di riso (30 g)	30 g

Cena

Tagliata di manzo magra (1 fetta media) Alternative: Petto di pollo (150 g) Fesa di tacchino (150 g) Arista di maiale (150 g)	150 g
Patate classiche al forno, senza buccia (2 medie) Alternative: Patate dolci (250 g) Riso basmati (60 g) Pane di segale (70 g)	250 g
Bietole lesse (1 porzione) Alternative: Spinaci cotti (150 g) Zucchine cotte (150 g) Carote lesse (150 g)	150 g

Olio extravergine di oliva (1 cucchiaino) Alternative: Olio di lino (5 g) Burro chiarificato (5 g) Olio di canapa (5 g)	5 g

Venerdì (1800 Kcal) - Colazione Salata

Colazione

Galette di riso integrale (4 pezzi) Alternative: Pane integrale (50 g) Fette biscottate (40 g) Pane di segale (50 g)	40 g
Ricotta vaccina light (3 cucchiaini colmi) Alternative: Fiocchi di latte (100 g) Uova sode (2 medie) Tofu al naturale (100 g)	100 g
Olio extravergine di oliva (1 cucchiaino) Alternative: Crema di mandorle (10 g) Olive denocciolate frullate (15 g) Olio di lino (5 g)	5 g

Spuntino Mattina

Mela sbucciata (1 media) Alternative: Pera sbucciata (150 g) Pesca sbucciata (150 g) Banana (100 g)	150 g
Mandorle spellate (1 manciata) Alternative: Anacardi (15 g) Noci macadamia (15 g) Burro di arachidi (15 g)	15 g

Pranzo (Trasportabile)

Pasta di lenticchie rosse biologica (1 tazza) Alternative: Pasta di ceci (70 g) Riso integrale (70 g) Farro perlato (70 g)	70 g

Tonno al naturale ben sgocciolato (1 scatola grande) Alternative: Sgombro al naturale (100 g) Petto di pollo (100 g) Tofu (120 g)	100 g
Zucchine cotte (1 porzione) Alternative: Spinaci cotti (150 g) Carote lesse (150 g) Fagiolini cotti (150 g)	150 g
Olio extravergine di oliva (1 cucchiaio) Alternative: Olio di avocado (10 g) Olio di lino (10 g) Olive nere frullate (15 g)	10 g

Spuntino Pomeriggio

Lupini sgusciati (1 tazza) Alternative: Yogurt greco 0% (100 g) Edamame (80 g) Yogurt di soia (120 g)	80 g

Cena

Orata al forno (1 filetto grande) Alternative: Branzino (200 g) Merluzzo (200 g) Nasello (200 g)	200 g
Pane integrale (1 fetta grande) Alternative: Patate lesse (200 g) Riso basmati (50 g) Gallette (40 g)	60 g
Crema di zucca (1 piatto fondo) Alternative: Passato di verdure senza semi (200 g) Zucchine frullate (200 g) Carote in crema (200 g)	200 g
Olio extravergine di oliva (1 cucchiaio) Alternative: Olio di semi di lino (10 g) Olio di oliva (10 g) Burro chiarificato (10 g)	10 g

Sabato (1800 Kcal) - Colazione Dolce (Sera: Pizza)

Colazione

Fiocchi di avena biologici (3 cucchiaini) Alternative: Crema di riso (40 g) Farina di mais (40 g) Fette biscottate (40 g)	40 g
Bevanda di mandorla senza zuccheri (1 tazza) Alternative: Bevanda di soia (200 g) Bevanda di avena (200 g) Acqua (200 g)	200 g
Yogurt greco 0% (1 vasetto) Alternative: Proteine in polvere (20 g) Skyr (150 g) Albume cotto (150 g)	150 g
Cioccolato fondente 85% (2 quadratini) Alternative: Crema di nocciole 100% (10 g) Burro di arachidi (10 g) Mandorle spellate (10 g)	10 g

Spuntino Mattina

Banana (1 piccola) Alternative: Mela sbucciata (120 g) Pera sbucciata (120 g) Pesca sbucciata (120 g)	100 g

Pranzo (Leggero in vista della cena)

Petto di pollo alla griglia (1 fetta media) Alternative: Fesa di tacchino (120 g) Tonno al naturale (100 g) Tofu (130 g)	120 g
Zucchine lesse (1 porzione abbondante) Alternative: Fagiolini cotti (200 g) Spinaci cotti (200 g) Carote lesse (200 g)	200 g
Olio extravergine di oliva (1 cucchiaino) Alternative: Olio di lino (5 g) Olio di avocado (5 g) Maionese light (10 g)	5 g

Spuntino Pomeriggio

Yogurt di soia (1 vasetto) Alternative: Kefir d'acqua (150 g) Yogurt greco 0% (100 g) Skyr (100 g)	125 g

Cena

Pizza Margherita, impasto ben cotto e digeribile (1 pizza tonda media) Alternative: Pizza marinara (350 g) Focaccia semplice ripiena di affettato magro (300 g) Calzone al forno leggero (350 g)	350 g

Domenica (1800 Kcal) - Colazione Dolce (Pranzo Libero)

Colazione

Farina di avena biologica per pancake (3 cucchiaini) Alternative: Farina di farro (40 g) Farina di riso (40 g) Fette biscottate (40 g)	40 g
Albume d'uovo per pancake (1 bicchiere scarso) Alternative: Proteine in polvere (20 g) Yogurt greco 0% (150 g) Tofu setoso (150 g)	150 g
Miele biologico (1 cucchiaino) Alternative: Sciroppo d'acero (10 g) Marmellata senza zuccheri (15 g) Agave (10 g)	10 g

Spuntino Mattina

Mela sbucciata (1 media) Alternative: Pera sbucciata (150 g) Pesca sbucciata (150 g) Melone (150 g)	150 g

Pranzo

Pasto Libero controllato (1 pasto completo a scelta) Alternative: Pasta al ragù magro (250 g) Lasagne leggere (250 g) Riso ai frutti di mare (250 g)	1

Spuntino Pomeriggio

Yogurt greco 0% (1 vasetto) Alternative: Yogurt di soia (150 g) Kefir (150 g) Skyr (150 g)	150 g

Cena (Leggera, compensativa)

Passato di verdure miste (no legumi interi, no bucce) (1 ciotola) Alternative: Crema di zucca (250 g) Passato di carote (250 g) Crema di zucchine (250 g)	250 g
Uova sode biologiche (2 medie) Alternative: Fesa di tacchino (100 g) Fiocchi di latte (120 g) Merluzzo (150 g)	100 g
Pane tostato (1 fetta) Alternative: Gallette di riso (30 g) Fette biscottate (30 g) Patate lesse (100 g)	40 g
Olio extravergine di oliva (1 cucchiaino) Alternative: Olio di lino (10 g) Olio di canapa (10 g) Burro chiarificato (10 g)	10 g

6 Ricette Grammate Utilizzate nel Piano

1. Porridge di Avena Proteico

Ingredienti:

- Fiocchi di avena biologici: 50 g (circa 4 cucchiaini colmi)
- Bevanda di soia senza zuccheri: 200 g (1 tazza)
- Proteine in polvere: 20 g (1 misurino)

- Burro di arachidi liscio: 15 g (1 cucchiaino colmo)

Esecuzione: In un pentolino, versa l'avena e la bevanda di soia. Cuoci a fuoco medio-basso mescolando continuamente per circa 5 minuti, finché non si addensa. Togli dal fuoco, lascia intiepidire un minuto e incorpora le proteine in polvere mescolando energicamente per evitare grumi. Versa in una tazza e guarnisci con il burro di arachidi.

2. Insalata Fredda di Farro

Ingredienti:

- Farro perlato biologico: 70 g (1 tazzina da caffè abbondante)
- Petto di pollo: 120 g (1 filetto)
- Zucchine: 200 g (2 piccole)
- Olio extravergine di oliva: 10 g (1 cucchiaio)

Esecuzione: Sciacqua il farro e cuocilo in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione (solitamente 20-25 minuti). Scola e passa sotto acqua fredda. Taglia le zucchine a cubetti piccoli (rimuovendo la buccia se dà fastidio) e sbollentale per 5 minuti. Cuoci il pollo alla piastra, poi taglialo a dadini. Unisci farro, pollo e zucchine in un contenitore per il pranzo e condisci con l'olio a crudo.

3. Pancake Proteici all'Avena

Ingredienti:

- Farina di avena biologica: 40 g (3 cucchiaini colmi)
- Albume d'uovo: 150 g (circa 1 bicchiere scarso)
- Miele biologico: 10 g (1 cucchiaino)

Esecuzione: In una ciotola, sbatti l'albume con una forchetta fino a renderlo schiumoso (non a neve). Aggiungi la farina di avena gradualmente per non fare grumi. Scalda una padella antiaderente (unta leggermente con un filo d'olio asciugato con carta assorbente) e versa il composto formando dei dischi. Cuoci 2 minuti per lato. Servi con il miele sopra.

4. Pasta Integrale Ricotta e Spinaci

Ingredienti:

- Pasta integrale biologica: 80 g (1 piatto medio)
- Ricotta vaccina: 100 g (mezza vaschetta piccola)
- Spinaci baby (pesati a crudo): 150 g (2 manciate abbondanti)
- Olio extravergine di oliva: 10 g (1 cucchiaio)

Esecuzione: Lessa la pasta in acqua bollente. In una padella capiente, fai appassire gli spinaci con un cucchiaio d'acqua di cottura per un paio di minuti. Scola la pasta al dente e versala nella padella con gli spinaci. Spegni il fuoco, aggiungi la ricotta stemperata con pochissima acqua di cottura e l'olio crudo. Mescola fino a formare una crema.

5. Salmone al Forno con Patate Dolci

Ingredienti:

- Salmone fresco: 150 g (1 trancio)
- Patata dolce sbucciata: 250 g (1 grande)
- Fagiolini: 150 g (1 porzione)
- Olio extravergine di oliva: 5 g (1 cucchiaino)

Esecuzione: Pela la patata dolce e tagliala a fette non troppo spesse. Disponi il salmone e le patate su una teglia rivestita di carta forno. Aggiungi erbe aromatiche a piacere e cuoci a 200°C per circa 20 minuti. A parte, sbollenta i fagiolini in acqua fino a renderli morbidi. Impiatta e condisci con l'olio a crudo.

6. Crema di Zucca e Merluzzo

Ingredienti:

- Zucca sbucciata: 200 g (2 fette spesse)
- Merluzzo biologico: 200 g (1 trancio grande o 2 filetti)
- Pane integrale: 60 g (1 fetta)
- Olio extravergine di oliva: 10 g (1 cucchiaio)

Esecuzione: Taglia la zucca a cubetti e cuocila in poca acqua (o brodo vegetale filtrato) finché non si sfalda. Frullala con un minipimer per ottenere una crema liscia (ottima per diverticolosi). Cuoci il merluzzo al vapore o in padella con poca acqua. Tosta la fetta di pane. Servi la crema di zucca in un

piatto fondo, adagia sopra il merluzzo a scaglie, accompagna con il pane tostato e finisci con l'olio a crudo.

Lista della Spesa Grammata (Settimanale)

Le grammature sono calcolate per l'intera settimana secondo il piano principale (escludendo le alternative). Acquistare versioni biologiche e senza marca dove possibile, come richiesto.

Carboidrati e Cereali	
Pane integrale biologico	180 g
Pane di segale biologico	60 g
Fette biscottate integrali	40 g
Fiocchi di avena biologici	90 g
Farina di avena	40 g
Farro perlato	70 g
Riso basmati	70 g
Pasta integrale	80 g
Pasta di lenticchie rosse	70 g
Cous cous	80 g
Galette di riso/mais	100 g
Patate classiche	450 g
Patate dolci	250 g
Fonti Proteiche Animali (Carne/Pesce/Uova)	
Uova biologiche	4 medie
Albume d'uovo in bottiglia	350 g
Petto di pollo	240 g
Pollo intero magro (parti)	150 g

Fesa di tacchino al forno (affettato)	70 g
Tagliata di manzo magra	150 g
Merluzzo	200 g
Salmone fresco	150 g
Orata	200 g
Gamberetti sgusciati	150 g
Tonno al naturale	100 g
Latticini e Sostituti Vegetali (No Latte)	
Yogurt greco 0%	620 g
Skyr naturale	170 g
Yogurt di soia naturale	275 g
Ricotta vaccina light	200 g
Bevanda di soia (senza zuccheri)	200 g (200 ml)
Bevanda di mandorla (senza zuccheri)	200 g (200 ml)
Legumi	
Ceci decorticati (in scatola)	150 g
Lupini sgusciati	80 g
Verdura (Da consumare cotta/sbucciata/passata)	
Zucchine	850 g
Carote	300 g
Spinaci baby	150 g
Fagiolini	150 g
Bietole	150 g
Zucca	200 g
Passata di pomodoro liscia	100 g (100 ml)
Passato di verdure miste	250 g

Frutta	
Mele (da sbucciare)	600 g (4 medie)
Pere (da sbucciare)	150 g (1 media)
Banane	250 g (2 medie/piccole)
Pesche (da sbucciare)	150 g (1 media)
Avocado maturo	40 g
Grassi, Condimenti e Sfizi	
Olio extravergine di oliva	85 g (~85 ml)
Mandorle spellate	30 g
Noci macadamia	15 g
Burro di arachidi liscio 100%	15 g
Crema di mandorle liscia 100%	15 g
Marmellata senza zuccheri aggiunti	20 g
Miele biologico	10 g
Cioccolato fondente 85%	10 g
Pasti Speciali/Integrazioni (Fuori casa o Cheat)	
Pizza Margherita	1 tonda media (Sabato)
Pasto libero completo	1 pasto (Domenica pranzo)
Proteine in polvere (Siero isolate o Vegetali)	40 g (2 misurini)