

MENÙ PER LA DIETA CHETOGENICA PER IL LINFATICO	Lunedì
Colazione	Omelette + avocado e kiwi
Snack	Mandorle
Pranzo	Straccetti di pollo o tacchino in padella con spezie + rucola e songino
Snack	Chips di cocco
Cena	Ricotta con valeriana, olive e noci

MENÙ PER LA DIETA LOW CARB PER IL SANGUIGNO	Lunedì
Colazione	Omelette con uova, erba cipollina + frutta
*Snack	Guacamole (crema di avocado)
Pranzo	Petto di pollo alla griglia con rucola
*Snack	Guacamole (crema di avocado)
**Cena	Pinzimonio + pasta di lenticchie rosse con zucchine o broccoletti in padella

MENÙ PER LA DIETA VEGETARIANA PER IL BILIOSO	Lunedì
Colazione	Pane + ricotta + marmellata senza zucchero
*Snack	5-10 mandorle + frutta
Pranzo	Riso integrale con feta, insalata mista condita con olio e aceto di mele
*Snack	Frutta + 5-10 mandorle
Cena	Frittata con verdura di stagione (zucchine, asparagi, carciofi) + verdura amara cotta in padella con capperi e olive (se non messa nella frittata)

MENÙ PER LA DIETA MEDITERRANEA EQUILIBRATA PER IL CEREBRALE	Lunedì
Colazione	Pane + ricotta + marmellata senza zucchero
*Snack	5-10 mandorle + frutta
Pranzo	Riso integrale con pollo alla piastra, insalata mista condita con olio e aceto di mele
*Snack	Pane + olio evo 1 cucchiaino
Cena	Frittata con verdura di stagione (zucchine, asparagi, carciofi) + patate lesse condite con olio e aceto di mele + verdura amara cotta in padella con capperi e olive (se non messa nella frittata)