

Nutrizione Sana

Dieta digiuno intermittente 16:8

Pranzo (ore 13:00): cereali integrali + una proteina a scelta tra legumi, carne, pesce o uova + verdura

Merenda (ore 16:00): pancake fatto in casa con albumi e farina di farro, guarnito con marmellata e semi oleosi

Cena (ore 20.00): carne, pesce o uova con abbondanti verdure e pane integrale

Dieta digiuno intermittenza 18:6

Colazione (ore 08:00): pane tostato con hummus di ceci e ricotta + macedonia di frutta fresca e semi oleosi

Merenda (ore 10:30): yogurt bianco con frutta e frutta secca

Pranzo (ore 12:30): riso venere con zucchine + orata al forno con radicchio al vapore e olive

Dieta digiuno intermittenza 5:2

Colazione con una porzione di frutta fresca

Pranzo con 30 g di cereali integrali + 100 g di pesce magro + 150 g di verdure condite con 1 cucchiaino di olio

Cena con 100 g di carne magra o di legumi cotti + 150 g di verdure condite con 1 cucchiaino di olio