Caffè e kefir

**UOVA SODE**

 **PESCE A VAPORE**

 **GRIGLIA di carne rossa o pollo**

 **LEGUMI**

**INSALATE**

Variazioni alla dieta PLANK per raggiungere gli 89-88 kg dal 20 al 27 luglio

 Succo limone e tè

FIBRE

 Spremute d’ arancia o frutta

Fave piselli fagioli ceci lenticchie cicerchie . . . .

 Panino integrale ( marmellata )

FRUTTA

***Carne ( poca )***

 ***Salumi ( pochissimi )***

 ***Pesce ( un po’ )***

 ***Formaggi ( un po’ )***

 ***Uova ( un po’ )***

91

…………

 89 – 88 - . .

…



* ***Dolci***
* ***zucchero***
* ***Vino/birra/alcolici***
* ***Grasso/olio***

INSALATE

Carote sedano spinaci pomodori cetrioli capperi

 Rape e cavoli

Fattori imprevedibili

116----🡪 100

 2016

 2017

 2018

MOVIMENTO . . . .

EVITARE ALCOL PANE PASTA DOLCI GRASSI

106/66 ----🡪 130 / 80

 89 ----🡪 79

Entro il 2017 . . . . . . . . > 69 Kg 130/80 mmHg 100-98 cm ginnastica e moto