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