

# SECONDA FASE 2 SETTIMANE

**LUN**

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
2 fette pane proteico + 2 cucch. Powellnux Thè Verde o Caffè o Infuso	Biscotti alla mandorla 	Insalata di verdure Porzione pane proteico 	1 tavoletta Powellnux Plus 	Petto di pollo 150-200 gr verdure grigliate

**MAR**

2 fette pane proteico + 2 cucch. Powellnux Thè Verde o Caffè o Infuso	Biscotti al limone 	Insalata di verdure Porzione pane proteico 	1 tavoletta Powellnux Plus 	Pesce (Merluzzo o Nasello) 150 - 200 gr verdure lesse
--	--	--	--	--

**MER**

2 fette pane proteico + 2 cucch. Powellnux Thè Verde o Caffè o Infuso	Biscotti alla mandorla 	Insalata di verdure Porzione pane proteico 	1 tavoletta Powellnux Plus 	Tonno fresco 150-200 gr Verdure grigliate
--	--	--	--	---

**GIO**

2 fette pane proteico + 2 cucch. Powellnux Thè Verde o Caffè o Infuso	Biscotti al limone 	Insalata di verdure Porzione pane proteico 	1 tavoletta Powellnux Plus 	Petto di tacchino 150 - 200 gr Verdure lesse
--	--	--	--	--

**VEN**

2 fette pane proteico + 2 cucch. Powellnux Thè Verde o Caffè o Infuso	Biscotti alla mandorla 	Insalata di verdure Porzione pane proteico 	1 tavoletta Powellnux Plus 	Petto di pollo 150-200 gr verdure grigliate
--	---	---	---	---

**SAB**

2 fette pane proteico + 2 cucch. Powellnux Thè Verde o Caffè o Infuso	Biscotti al limone 	Insalata di verdure Porzione pane proteico 	1 tavoletta Powellnux Plus 	Pesce spada 150-200 gr verdure lesse
--	--	--	--	--

**DOM**

2 fette pane proteico + 2 cucch. Powellnux Thè Verde o Caffè o Infuso	Biscotti alla mandorla 	Insalata di verdure Porzione pane proteico 	1 tavoletta Powellnux Plus 	Petto di pollo 150-200 gr verdure grigliate
--	--	--	--	---