

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pane integrale due fette	No cereali	No cereali	No cereali	Bevanda vegetale + fiocchi d'avena	No cereali	No cereali
Pranzo	No cereali	Quinoa + verdure	No cereali	Pasta di grano saraceno	No cereali	Sorgo + verdure	Riso all'insalata o risotto
Cena	No cereali	Una fetta di pane integrale	Zuppa con crostini di pane	No cereali	Una fetta di pane al farro	No cereali	No cereali
Spuntino mattina	No cereali	No cereali	Due gallette con crema proteica	No cereali	No cereali	No cereali	No cereali
Spuntino pomeriggio	Due gallette con crema proteica	No cereali	No cereali	Una fetta di pane di segale	No cereali	Tre gallette + avocado	Una fetta di pane integrale

Ovviamente la tabella è una guida basilare, che però vi dà un'idea generica sulle quantità e su come ripartirle. Ogni cereale, vero o pseudo che sia, potrà essere sostituito con quello di vostro maggiore gradimento.

Ad esempio l'amaranto per sostituire la quinoa;
segale al posto del pane integrale sorgo in alternativa al grano saraceno.