

DIETA A COLORI PER LA DONNA CHE AFFRONTA LA MENOPAUSA

E' una dieta specifica per le donne che affrontano la menopausa caratterizzata dai colori delle verdure che aiutano a prevenire ed evitare oppure a curare meglio i problemi di salute connessi alla menopausa. E' molto semplice da seguire. E' una dieta equilibrata, che permette di dimagrire sempre salvaguardando la propria salute di 3-4 kg al mese. Un occhio attento debbono però avere nei confronti dei carboidrati (dolci, frutta, pane, pasta, pizza) tutti coloro che hanno problemi di glicemia. Per tutti gli altri, buona dieta!

COLAZIONE, TUTTI I GIORNI: Thè verde o orzo , 6 biscotti secchi o 4 fette biscottate con marmellata

Uno yogurt magro alla frutta

A META' POMERIGGIO : un frutto o uno yogurt magro alla frutta o un thè verde con due biscotti o un pacchetto di crackers

LUNEDI'

Pranzo: 100 gr. di pasta al pomodoro. Radicchio ai ferri.

Cena: Spezzatino di vitello (200 gr.) cotto al vino rosso. Bietola all'agro.

MARTEDI'

Pranzo: 100 gr. di bresaola con alcune scaglie di parmigiano. Insalata verde.

Cena: Spigola (250 gr) al cartoccio (rosmarino, salvia, prezzemolo, etc). Insalata di carote, prezzemolo, basilico e limone.

MERCOLEDI'

Pranzo: 100 gr. di ricotta di pecora. Carote lessate.

Cena: Petto di tacchino (250 gr) al limone. Finocchi al forno.

GIOVEDI'

Pranzo: Petto di pollo ai ferri. Melanzane ai ferri.

Cena: Scamorza (200 gr) ai ferri. Insalata di pomodori.

VENERDI'

Pranzo: 100. gr. di pasta con le vongole. Rape rosse con aceto.

Cena : Filetti di triglia (250 gr.) al vino bianco. Melanzane arrosto.

SABATO

Pranzo: 200 gr. di maiale magro. Fettine di zucca grigliata.

Cena: Una pizza margherita al piatto. Spinaci all'agro.

DOMENICA

Pranzo: Ravioli al sugo . Fagiolini all'agro.

Cena: Costolette di agnello (200 gr.) al forno. Patate (200 gr.) al forno.

E' BENE RICORDARE CHE

- 1)Durante il giorno è possibile usare come anti-fame uno yogurt magro alla frutta ed un pacchetto di crackers integrali.
- 2)Per condire è bene usare sale iposodico iodato,aceto,aceto balsamico o limone,tutti gli aromi,4-6 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno,sempre "a crudo" sugli alimenti.
- 3)Le quantità delle verdure sono a piacere,ecetto dove espressamente indicato.
- 4)Ogni giorno è consentito mangiare 80 gr. di pane,preferibilmente integrale.
- 5)Sia a pranzo che a cena è possibile aggiungere un frutto da scegliere tra mele,pere,arance o due frutti da scegliere tra kiwi e prugne.
- 6)Bere sempre almeno due litri al giorno di acqua oligominerale ,preferibilmente non gassata : aiuterà a dimagrire e a sentirsi meglio.