

## LA DIETA COL GELATO

Il gelato è un alimento completo che, qualora venga usato in sostituzione del pasto del mezzogiorno, può essere davvero un'alternativa gustosa e golosa al panino o al toast. Nella dieta che segue il gelato è inserito in un programma alimentare equilibrato ipocalorico che permette di dimagrire circa 4 kg. al mese.

**ATTENZIONE!** Non puoi mangiare il gelato se hai il diabete o la gastrite ed inoltre il gelato è controindicato in questi casi:

AL CACAO- diabete, arteriosclerosi, malattie del fegato.

AL CAFFÈ- ipereccitabilità, ipertiroidismo, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari, ulcera gastrica e duodenale, calcolosi renale ossalica.

ALLA FRUTTA- ulcera gastrica e duodenale, gastrite.

AL LATTE- allergia alle proteine del latte, intolleranza al lattosio, dieta povera di sodio.

COLAZIONE, TUTTI I GIORNI : The + 4 biscotti secchi, uno yogurt magro alla frutta  
LUNEDÌ

Pranzo: 200 gr. di gelato fragola/pistacchio.

Cena: Petto di pollo (250 gr.) ai ferri. Fagiolini lessati.

MARTEDÌ

Pranzo: 200 gr. di gelato caffè/nocciola.

Cena: Bastoncini di merluzzo (250 gr.) alla piastra. Carote lessate.

MERCOLEDÌ

Pranzo: 200 gr. di gelato crema/gianduia.

Cena: Sogliola (250 gr.) al vino bianco. Bietola all'agro.

GIOVEDÌ

Pranzo: 200 gr. di gelato ananas/amarena

Cena: Ricotta fresca di mucca (250 gr.) Pomodori in insalata.

VENERDÌ

Pranzo: 200 gr. di gelato albicocca/pesca

Cena: Sardine (250 gr.) al forno. Fagioli lessati con cipolle.

SABATO

Pranzo: 200 gr. di gelato fiordilatte/cioccolato.

Cena: Vitello (200 gr.) cotto al Chianti. Insalata di lattuga.

DOMENICA

Pranzo: 200 gr. di gelato melone/anguria

Cena: Pesce spada (250 gr.) al pomodoro e origano. Zucchine al forno.

N.B.

1. Per condire usare solo sale iposodico iodato, aceto o limone, tutti gli aromi, quattro cucchiaini d'olio extravergine di oliva al giorno sempre "a crudo" sui cibi.

2. Le quantità di verdure a cena sono a piacere.

3. Ogni giorno è permesso mangiare 100 gr. di pane o un pacchetto di crackers.

4. A cena è possibile aggiungere una mela o una pera o un'arancia o una pesca o una fetta di anguria o due albicocche o due kiwi.

5. In caso di fame tra i pasti principali è possibile mangiare carote e finocchi.

6. Bere almeno 2 litri di acqua oligominerale al giorno.