

LA DIETA CON LA FRUTTA A PRANZO

La frutta a pranzo è un ottimo sistema per mangiare qualcosa di gustoso, energetico e veloce. E' inserita in un sistema alimentare ipocalorico ed equilibrato che permette di dimagrire almeno 4 kg. in un mese salvaguardando la propria salute.

COLAZIONE, TUTTI I GIORNI: The verde o caffè lungo + 4 biscotti secchi o fette biscottate
Due bicchieri di succo d'ananas

LUNEDI'

Pranzo: Arance al pompelmo (tagliare 4 arance a pezzetti, condire con succo di pompelmo).

Cena: Petto di pollo (250 gr.) alla salvia. Pomodori in insalata.

MARTEDI'

Pranzo: Macedonia di frutta di stagione (400 gr. di mele, pere, arance, albicocche, pesche, fragole, kiwi, melone, anguria, etc.)

Cena: Pesce spada (250 gr.) alla piastra. Spinaci all'agro.

MERCOLEDI'

Pranzo: Fragole all'arancio (condire 400 gr. di fragole con succo di arancio, far riposare in frigo per almeno un'ora).

Cena: Filetto di manzo (200 gr.) al pomodoro e olive. Fagiolini lessati.

GIOVEDI'

Pranzo: Una grossa fetta di anguria.

Cena: Spiedino di alici (250 gr.) arrosto. Asparagi all'agro.

VENERDI'

Pranzo: 500 gr. di melone

Cena: Insalata di tonno al naturale (250 gr.) e pomodoro. Finocchi lessati.

SABATO

Pranzo: Pesche al limone (400 gr di pesche, tagliate a pezzetti, condite con succo di limone e arancio, fatte riposare in frigorifero per almeno un'ora).

Cena: Salmone affumicato (250 gr). Insalata mista (lattuga, pomodori, finocchi e carote).

DOMENICA

Pranzo: 500 gr di albicocche.

Cena : insalata di mozzarella (150 gr.) e pomodoro. Melanzane alla piastra.

DA RICORDARE:

1. PER CONDIRE usare poco sale iposodico iodato, aceto o limone, tutti gli aromi, quattro cucchiaini d'olio d'oliva "a crudo" sui vari alimenti.
2. LE QUANTITA' DELLE VERDURE sono sempre a piacere.
3. OGNI GIORNO è consentito mangiare 100 gr. di pane o un pacchetto di crackers.
4. A CENA E' POSSIBILE AGGIUNGERE una mela o una pera o un'arancia o una pesca o una fetta di anguria o due albicocche o due kiwi o due prugne.
5. E' CONSIGLIABILE BERE MOLTA ACQUA OLIGOMINERALE, almeno due litri al giorno.