

DIETA PER STIMOLARE IL SISTEMA IMMUNITARIO O ANTI-INFLUENZA

E' una dieta che serve a riscoprire la frutta di questo periodo, con i suoi sapori, i suoi aromi, i suoi profumi, ma soprattutto con il suo contenuto di vitamina c, particolarmente utile in questo periodo per stimolare il sistema immunitario ed essere così più protetti nei confronti delle malattie stagionali : influenza, mal di gola, tosse, etc. E' molto semplice da seguire, soprattutto a pranzo, in cui è caratterizzata da un grosso piatto di frutta di stagione. E' comunque 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 della frutta tutti coloro che hanno problemi di glicemia. Per tutti gli altri, buona dieta!

COLAZIONE, TUTTI I GIORNI: Thè verde, 6 biscotti secchi o 4 fette biscottate
Uno yogurt magro alla frutta, 2 kiwi

LUNEDI'

Pranzo: 400 gr. di arance tagliate a fettine, condite con succo di limone o ananas.

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

MARTEDI'

Pranzo: 500 gr. di clementine.

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

MERCOLEDI'

Pranzo: 400 gr. di macedonia di frutta fresca condita con succo d'ananas.

Cena: Petto di tacchino (250 gr) al limone. Peperoni rossi e gialli grigliati.

GIOVEDI'

Pranzo: 400 gr. di mele cotte al forno con limone e un cucchiaino di zucchero.

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

VENERDI'

Pranzo: 500 gr. d'uva

Cena : Filetti di triglia (250 gr.) al vino bianco. Broccoletti di rapa bolliti.

SABATO

Pranzo: 400 gr. di pere cotte al forno con limone e un cucchiaino di zucchero.

Cena: Pasta (100 gr.) al pomodoro. Spinaci all'agro.

DOMENICA

Pranzo: 500 gr. di mandaranci, kiwi e pere.

Cena: Costolette di agnello (200 gr.) al forno. Radicchio alla piastra.

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, eccetto dove espressamente indicato.

4) Ogni giorno è consentito mangiare 80 gr. di pane, preferibilmente integrale.

5) 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.