

DIETA PIC-NIC

E' una dieta un po' particolare : c'è la possibilità di mangiare il solito panino solo una volta alla settimana. In compenso, è possibile fare una sorta di pic-nic tutti i giorni nella pausa-pranzo o, magari, avere tante idee per un giorno all'aria aperta con tanti amici. E' comunque una dieta equilibrata che permette di dimagrire in salute 3-4 kg in un mese, senza mai annoiarsi!

COLAZIONE, TUTTI I GIORNI : caffè o thè + 4 fette biscottate

Un frutto o uno yogurt magro alla frutta

LUNEDI'

Pranzo: una rosetta (80 gr. di pane) con 150 gr. di prosciutto crudo senza grasso e alcune foglie di lattuga. Fagiolini lessati.

Cena: pollo (250 gr.) al forno. Patate (200 gr.) al forno.

MARTEDI'

Pranzo: una pizza margherita della grandezza di un piatto (circa 200 gr.). Asparagi all'agro.

Cena: merluzzo (250 gr) al pomodoro. Carciofi al forno.

MERCOLEDI'

Pranzo: Trancio di tonno sott'olio sgocciolato (250 gr). Insalata di pomodori pachino.

Cena: Fettine di vitello (200 gr.) al vino bianco. Carote lessate.

GIOVEDI'

Pranzo : due pomodori con il riso (riempire due pomodori scoperchiati e scavati con un composto formato da 50 gr. di riso, cipolle, aglio, basilico, prezzemolo, sale, due cucchiaini di brodo; mettere al forno per circa mezz'ora). Insalata verde.

Cena: due uova alla coque. Bietola lessata.

VENERDI'

Pranzo: fettine di salmone affumicato (250 gr) al limone. Insalata di fagioli cannellini lessati e cipolle.

Cena: sogliola (250 gr.) ai ferri. Cipolline al forno

SABATO

Pranzo: tris di formaggi (mozzarella 50 gr.,ricotta di mucca 80 gr.,crescenza 50 gr.).Insalata di lattuga.

Cena: Filetto di vitello (200 gr.) al latte. Pomodori al forno.

DOMENICA

Pranzo: Dal thermos: ravioli (80 gr.) fumanti al pomodoro e basilico.Insalata di finocchi.

Cena : Spigola lessata.Zucchine lessate.

N.B.

- 1) Per condire usare sale iposodico iodato,aceto,limone,tutti gli aromi,4-6 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva al giorno,sempre "a crudo" sui vari alimenti.
- 2) Le quantità delle verdure sono sempre a piacere,eccezione dove espressamente indicato.
- 3) Ogni giorno è consentito mangiare 100 gr. di pane,suddiviso tra i due pasti principali. Il lunedì,in cui a pranzo è previsto un panino,a cena è possibile aggiungere 50 gr. di pane.
- 4) Sia a pranzo che a cena è possibile aggiungere un frutto da scegliere tra mele,pere,arance o due frutti da scegliere tra kiwi,albicocche,prugne,nespole oppure due fette di melone o una fetta di anguria.
- 5) Bere sempre almeno due litri di acqua oligominerale al giorno,preferibilmente non gassata: aiuterà a depurarsi,ad eliminare la ritenzione di liquidi,a dimagrire.