

DIETA POST GRAVIDANZA

E' una dieta studiata per coloro che hanno avuto da poco una gravidanza. Alcuni dei chili accumulati nel corso dei nove mesi si perdono col parto;per perdere quelli che restano proponiamo un regime alimentare semplice e sano,fondamentalmente equilibrato, che permette di dimagrire, salvaguardando la propria salute, di 3-4 kg al mese.

Colazione: caffè o tè o cappuccino + un cornetto vuoto o 6-8 fette biscottate con armellata

LUNEDI'

Pranzo: Insalata caprese (250 gr. di mozzarella , due pomodori rossi ,basilico, aromi). Carciofi arrosto .

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

MARTEDI'

Pranzo: Spaghetti (100 gr.) con le vongole (80 gr. sgusciate, aromi vari).Zucchine al forno.

Cena: Spigola (250 gr.) al sale. Asparagi all'agro.

MERCOLEDI'

Pranzo: Petto di pollo (250 gr.) al pomodoro.Melanzane alla piastra

Cena: Bresaola (100 gr.condita con rucola e 20 gr. di scaglie di parmigiano .Funghi arrosto

GIOVEDI'

Pranzo: Formaggi assortiti (Mozzarella 100 gr., ricotta di mucca 100 gr.,crescenza 100 gr.). Peperoni arrosto .

Cena: Patate bollite (250 gr.).Fagiolini lessati.

VENERDI'

Pranzo: Riso (80 gr.) ai frutti di mare (80 gr. sgusciati, aromi vari).Insalata verde .

Cena: Seppie (250gr.) con piselli (freschi, in scatola o surgelati) al pomodoro.

SABATO

Pranzo: Tonno sott'olio sgocciolato (250 gr.). Insalata di pomodori.

Cena: Pizza napoletana al piatto. Spinaci all'agro .

DOMENICA

Pranzo: Ravioli ripieni di ricotta (150 gr.) con basilico e pomodoro.Finocchi lessati.

Cena: Prosciutto crudo senza grasso (150 gr.). Fagioli (freschi o in scatola)lessati .

IN QUESTA FASE È BENE RICORDARE CHE :

1. Per condire usare esclusivamente sale iposodico, aceto normale o balsamico,limone, tutti gli aromi, quattro cucchiaini d'olio extravergine di oliva al giorno, sempre "a crudo" sui vari alimenti.
2. Le quantità delle verdure, eccetto dove espressamente indicato, sono a piacere.
3. Ogni giorno è consentito mangiare 100 gr. di pane da suddividere tra i due pasti.
4. Ogni giorno è possibile aggiungere, sia a pranzo che a cena, un frutto da scegliere tra mela, pera, arancia, pesca .
5. 1-2 volte alla settimana è possibile sostituire il pranzo con una grossa fetta di anguria (300 gr. cal).
6. È bene bere molta acqua: 1, 5-2 litri di acqua preferibilmente oligominerale al giorno non solo aiutano a dimagrire, a depurarsi e a sentirsi meglio, ma rappresentano un mezzo fondamentale per eliminare la "cellulite" eventualmente presente.