

LA DIETA LAST MINUTE

7 GIORNI PER TORNARE IN FORMA...

Manca poco a quel particolare ed importante appuntamento? non ti senti in perfetta forma eppure "devi" riuscire a rientrare in quel certo abito che ti fa tanto carina?

Ecco un regime dietetico semplice da seguire, tra 1200 e 1400 Kcalorie al giorno, per perdere un paio di chili, vedersi meglio, percepirsi più belle... in soli 7 giorni.

Si tratta di una settimana di dieta utile per ridurre i gonfiori, eliminare liquidi, perdere peso, avere una figura più asciutta.

Con un ridotto contenuto di zuccheri, questa dieta privilegia le proteine: senza eccessi però!

COLAZIONE:

The verde, 4 fette biscottate,
uno yogurt magro, una mela.

A META' MATTINA

Una spremuta di due arance

A META' POMERIGGIO

Uno yogurt magro bianco

PRANZO E CENA:

200 GR. di *CARNE MAGRA*

oppure

250 GR. di *PESCE* (alla griglia, bollito, al vapore, al forno)

VERDURE:

180 Gr. di asparagi, melanzane, carciofi, fagiolini, pomodori, peperoni gialli e rossi

oppure a volontà

tutte le verdure a foglia

(lattuga, valeriana, insalata belga, rucola, cicoria, indivia, scarola, trevisana),

biete, broccoli, cardi, cavolfiore, cavolo, cetriolo, cima di rapa, fiori di zucca,

finocchio, funghi, germogli di soia, ravanelli, radicchio rosso e verde, sedano, spinaci,
zucchine

PER CONDIRE CARNE, PESCE, VERDURE:

4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, aceto, pepe, succo di limone, tutti gli aromi

FRUTTA:

una mela o una pera o un'arancia o una pesca o due prugne ad ogni pasto

PANE:

una fetta di pane integrale ad ogni pasto

LUNEDI'

Pranzo: filetto alla griglia, melanzane alla griglia

Cena: Agnello al forno*, cavolfiore lessato

MARTEDI'

Pranzo: Calamari alla piastra*, spinaci lessati

Cena: spigola al vapore, biette lessate

MERCOLEDI'

Pranzo: Petti di pollo all'arancia*, zucca alla piastra

Cena: Hamburger grigliati, radicchio rosso alla piastra

GIOVEDI'

Pranzo: Carpaccio al limone*,peperoni arrosto

Cena:Involtini di vitello,zucchine grigliate

VENERDI'

Pranzo: tonno alla griglia*,fagiolini lessati

Cena: trancio di pesce spada alla piastra,insalata di lattuga

SABATO

Pranzo: scaloppine al limone*,valeriana in insalata

Cena:Polpette al pomodoro,finocchi lessati

DOMENICA

Pranzo: gamberoni grigliati, radicchio in insalata

Cena: Cernia alla pizzaiola,pomodori alla griglia

AGNELLO AL FORNO : tagliare l'agnello a pezzi,insaporirlo con sale, pepe e rosmarino;adagiarlo in una teglia e cuocere in forno a 200 ° per un'ora. Durante la cottura girare spesso i pezzi di carne bagnandoli con mezzo bicchiere di vino;circa 15 minuti prima della conclusione della cottura eliminare il grasso ,condire con un cucchiaio d'olio a crudo.

CALAMARI ALLA PIASTRA : lavare i calamari,spellarli,pulirli.Porli su una piastra arroventata e,una volta cotti,condirli con un cucchiaio d'olio a crudo,limone o aceto e prezzemolo.

PETTI DI POLLO ALL'ARANCIO : Pulire i petti di pollo,batterli,tagliarli a metà,rosolarli a fiamma bassa in padella con dado vegetale sciolto in mezzo bicchiere d'acqua calda.Aggiungere gradualmente il succo di due arance e un cucchiaino di farina.Una volta raggiunta la cottura condire con sale,pepe e un cucchiaio d'olio.

CARPACCIO CON OLIO,LIMONE E PARMIGIANO : sistemare le fette sottilissime di filetto in un piatto di portata,aggiungere poco sale e pepe,due cucchiaini d'olio ,qualche scaglia di parmigiano.Coprire, mettere il piatto a macerare in frigorifero per almeno due ore,quindi servire.

TONNO ALLA GRIGLIA : scottare appena il trancio di tonno da entrambi i lati,quindi aggiungere sale,pepe,due cucchiaini d'olio.

SCALOPPINE AL LIMONE : battere le fettine di carne,infarinarle moderatamente utilizzando 2-3 cucchiaini di farina.Aggiungere sale e pepe e porre il tutto in padella con dado vegetale sciolto in un bicchiere di acqua bollente.Aggiungere poi un trito di prezzemolo e poca buccia di limone grattugiata.Cuocere la carne a fuoco lento affinché il liquido si amalgami al fondo di cottura,quindi servire.

CERNIA ALLA PIZZAIOLA :infarinare le fette di pesce,quindi porle in una teglia con pezzetti di pomodori pelati,prezzemolo,basilico,capperi già dissalati,sale,pepe,origano,due cucchiaini d'olio.Mettere la teglia in forno pre-riscaldato per circa 20 minuti,quindi servire.

Bere almeno due litri d'acqua oligominerale al giorno aggiungendo come drenante: NUX VOMICA HOMACCORD gocce,GALIUM HEEL gocce e GUNA SOLIDAGO gocce, 30 gocce per tipo in 1,5 litri di acqua da bere nel corso della giornata. Servono ad eliminare i liquidi in eccesso senza interferire con i meccanismi di regolazione della pressione arteriosa.