

LA DIETA DELLA SETTIMANA

LUNEDI:

COLAZIONE: 1 tazza di tè o 1 bicchiere di acqua, 1 vasetto di yogurt magro, 1 frutto e 1 fetta di pane con 1 cucchiaino di miele o marmellata

PRANZO: 1 piatto di pasta o riso (70 g) conditi con verdure o pomodoro fresco e basilico e 10 g di olio (1 cucchiaio da tavola) + 1 frutto

CENA: filetti di nasello o 1 sogliola con spinaci cotti conditi con 1 cucchiaio di olio e limone + 30 g di pane ed 1 frutto

MARTEDI: ripetere la colazione

PRANZO: riso (70 g) condito con gamberetti e prezzemolo con 1 cucchiaio di olio di oliva, + verdura cruda ed 1 frutto

CENA: tagliata di manzo al rosmarino + verdure alla griglia + 50 g di pane + 1 frutto

MERCOLEDI': ripetere la colazione

PRANZO: bresaola (70 g) con scaglie di grana e rucola condita con 1 cucchiaio di olio e limone + pane 50 g + 1 frutto

CENA: branzino al cartoccio con patate bollite (200 g) condite con 1 cucchiaio di olio di oliva, aglio e prezzemolo, 50 g di pane

GIOVEDI': ripetere la colazione

PRANZO: spaghetti al pomodoro (70 g) con 1 cucchiaio di olio di oliva + verdura + 1 frutto

CENA: petto di pollo alla griglia + zucchine trifolate condite con 1 cucchiaio di olio di oliva +30 g di pane + 1 frutto

VENERDI: ripetere la colazione

PRANZO: polipo bollito con olive, pomodorini e prezzemolo e aglio condito con 1 cucchiaio di olio di oliva + 30 g di pane + 1 frutto

CENA: insalata mista con pomodori, finocchi, ravanelli, cetrioli + 1 uovo sodo + 60 gr di mais condita con 1 cucchiaio di olio e limone + 1 frutto

SABATO: ripetere la colazione

PRANZO: fusilli (70 g) con pomodorini, acciughe sott'olio, capperi, aglio e basilico e 30 g di formaggio feta condita con 1 cucchiaio di olio di oliva + 1 frutto

CENA: trancio di tonno o pesce spada alla griglia con insalata di pomodori conditi con 1 cucchiaio di olio di oliva, 30 g di pane ed 1 frutto

DOMENICA: ripetere la colazione

PRANZO: gnocchi di patate (150 g) conditi con sugo pomodoro con 1 cucchiaio di olio + verdura ed 1 frutto

CENA: prosciutto (70 g) e melone.

Dieta consigliata dalla dottoressa Marina Pietra, dietologa del Centro Diagnostico Italiano
Pubblicato il 29 giugno 2009, da Il Giorno, La Nazione, Il resto del Carlino, pag.31