

LUNEDÌ

Colazione

Yogurt scremato ai cereali (125 g); stick o fiocchi di crusca (30 g); bacche di goji

Spuntino

Mele (200 g)

Pranzo

Fagiolini in umido (145 g); Spaghetti (90 g) con tonno al naturale (35 g), olio, aglio e prezzemolo;
Prugne cotte (60 g); Acqua naturale

Merenda

Tisana di erniaria (130 g)

Cena

Insalata di indivia belga (95 g); Spezzatino di manzo al pomodoro; Crackers (25 g);

Acqua naturale

In alternativa uno spezzatino di soia

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/spezzatino-di-soia-tutto-dentro/>

Condimento consentito nella giornata: olio di oliva extra-vergine (15 g)

MARTEDÌ

Colazione

Yogurt parzialmente scremato (125 g) o latte parzialmnete scremato con biscotti integrali

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/abbracci-integrali/>

Spuntino

Pere cotte al naturale (200 g)

Pranzo

Insalata di lattuga (60 g) e pomodoro (120 g); Risotto ai peperoni:

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/risotto-ai-peperoni/>;

Ananas al naturale (200 g); Acqua naturale

Merenda

Tisana di bucco (130 g)

Cena

Carote grattugiate (160 g); Coniglio agli asparagi; Pane di frumento (50 g);

In alternativa Polpette di Tofu e Zucchine:

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/polpette-saporitissime-di-tofu-e-zucchine-impanate-con-i-semi-di-papavero/>

Acqua naturale

Condimento consentito nella giornata: Olio extravergine di oliva (25 g); Parmigiano (10 g)

MERCOLEDÌ

Colazione

Caffè (50 g) macchiato con latte parzialmente scremato (10 g); Fette biscottate integrali (40 g)

Spuntino

Pere (200 g)

Pranzo

Teglia di verdure al forno; Minestra di cereali e legumi; Pere cotte (200 g) con miele (10 g); Acqua naturale

Merenda

Tisana di betulla (130 g)

Cena

Insalata di indivia belga (120g); Dentice stufato; Pane di frumento (60 g); Acqua naturale

Condimento consentito nella giornata: Olio extravergine di oliva (25 g)

GIOVEDÌ

Colazione

Caffè (50g) macchiato con latte parzialmente scremato (10 g); Fette biscottate integrali (40 g)

Spuntino

Pere (200 g)

Pranzo

Spaghetti di zucchine e ceci

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/spaghetti-di-zucchine-con-petto-di-tacchino-e-crema-di-ceci/>;

Pere cotte (200 g) con miele (10 g); Acqua naturale

Merenda

Tisana di betulla (130 g)

Cena

Insalata di indivia belga (120 g); Pollo allo zafferano

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/bocconcini-di-pollo-allo-zafferano-con-zucchine/> ; Pane di frumento (60 g); Acqua naturale

Condimento consentito nella giornata: Olio extravergine di oliva (25 g); Miele (10 g)

VENERDÌ

Colazione

Yogurt parzialmente scremato (125 g); Crackers integrali o fette biscottate (40 g)

Spuntino

Pompelmo (200 g)

Pranzo

Insalata di lattuga (125 g) con pomodori (65 g), finocchi (40 g) e ravanelli (15 g);
Zuppa di verdura con crostini; Arance (220 g);
Acqua naturale

Merenda

Tisana di tarassaco (80 g)

Cena

Toast con avocado e uova:

Ricetta <http://www.vivilight.it/ricettelight/toast-con-avocado-e-uova-alla-mediterranea/>

Acqua naturale

Condimento consentito nella giornata: Olio extravergine di oliva (15 g); Succo di limone

SABATO

Colazione

Caffè e Pancake

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/pancakes-allanguria/>

Spuntino

Ananas al naturale (200 g)

Pranzo

Pasta con zucchini e pomodori:

Ricetta: <http://www.vivilight.it/ricettelight/conchigliette-gialle-alle-zucchine-e-pomodorini/>

Pere cotte (200 g) con miele (10 g);

Acqua naturale

Merenda

Tisana di betulla (130 g)

Cena

Insalata di peperoni (160 g);

Dentice stufato;

Pane di frumento (60 g);

Acqua naturale

Condimento consentito nella giornata: Olio extravergine di oliva (20 g)

DOMENICA

Colazione

Yogurt parzialmente scremato (125 g) con miele (5 g);
Pane di soia (60 g)

Spuntino

Mele (200 g)

Pranzo

Fagiolini in umido (150 g);
Pasta (110 g) al ragù magro con parmigiano (10 g);
Pere (200 g);
Acqua naturale

Merenda

Tisana di bucco (130 g)

Cena

Insalata di indivia belga (105 g);
Hamburger di manzo ai ferri (90 g);
Crackers (25 g);
Acqua naturale

Condimento consentito nella giornata: Olio extravergine di oliva (15 g)

Attenzione!!! La dieta è a solo scopo illustrativo di una corretta e varia alimentazione! Non vuole essere una prescrizione medica. Si consiglia assolutamente la valutazione del medico che in base alle vostre necessità potrà stabilire se è adatta a voi.