

LA MIA DIETA

LUNEDÌ

COLAZIONE

Caffè d'orzo o tè, latte o yogurt, fette biscottate con marmellata o muesli.

SPUNTINO Frutta o yogurt alla frutta a metà mattina e a metà pomeriggio.

PRANZO

Roastbeef all'inglese con patate al forno, 1 panino.

CENA Couscous di pesce con verdure, 1 porzione di zuppa inglese.

MARTEDÌ

COLAZIONE

Caffè d'orzo o tè, latte o yogurt, fette biscottate con marmellata o muesli.

SPUNTINO Frutta o yogurt alla frutta a metà mattina e a metà pomeriggio.

PRANZO

Zuppa di verdura con legumi e crostini.

CENA

Pasta al pomodoro, verdure cotte e crude a piacere, 1 panino.

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

Caffè d'orzo o tè, latte o yogurt, fette biscottate con marmellata o muesli.

SPUNTINO Frutta o yogurt alla frutta a metà mattina e a metà pomeriggio.

PRANZO

Pizza margherita.

CENA

Passato di verdure, pollo al curry con verdure alla griglia.

GIOVEDÌ

COLAZIONE

Caffè d'orzo o tè, latte o yogurt, fette biscottate con marmellata o muesli.

SPUNTINO Frutta o yogurt alla frutta a metà mattina e a metà pomeriggio.

PRANZO

Hamburger e patatine.

CENA

Pasta al ragù, insalata verde a piacere, gelato.

VENERDÌ

COLAZIONE

Caffè d'orzo o tè, latte o yogurt, fette biscottate con marmellata o muesli.

SPUNTINO Frutta o yogurt alla frutta a metà mattina e a metà pomeriggio.

PRANZO

Platto di carne fredda, verdure cotte, 1 panino.

CENA Riso all'inglese, sogliola ai ferri con cavoletti di Bruxelles.

SABATO

COLAZIONE

Caffè d'orzo o tè, latte o yogurt, fette biscottate con marmellata o muesli.

SPUNTINO Frutta o yogurt alla frutta a metà mattina e a metà pomeriggio.

PRANZO

Uova strapazzate con verdure a piacere, 1 panino.

CENA Couscous di verdure con agnello, jelly di frutta.

DOMENICA

COLAZIONE

Caffè d'orzo o tè, latte o yogurt, fette biscottate con marmellata o muesli.

SPUNTINO Frutta o yogurt alla frutta a metà mattina e a metà pomeriggio.

PRANZO

Platto di formaggi con insalata, 1 panino.

CENA Minestrina di verdure con riso, salmone alla piastra.



Per una volta il nostro esperto Nicola Sorrentino ha studiato una dieta per recuperare peso. Perché magre è bello, ma non bisogna esagerare come ha fatto Kate Moss in passato

Kate Moss in posa per la campagna pubblicitaria di Roberto Cavalli.