



Katia Pedrotti in versione ballerina. Sopra, il dietologo Nicola Sorrentino. Prima di seguire una dieta è di rigore consultare il proprio medico.

LA MIA DIETA

Katia Pedrotti si tiene in forma con palestra e danza tre volte alla settimana, ma quando lavora si deve accontentare di un panino al volo. Ecco i consigli che le dà il nostro esperto Nicola Sorrentino per un regime più corretto

LUNEDÌ

COLAZIONE

Tè dolcificato e 5/6 biscotti secchi senza grassi.

MERENDA Metà mattina e pomeriggio un frutto o uno yogurt magro di frutta.

PRANZO Pizza alla marinara, senza formaggio e con poco olio.

CENA

Minestrone con legumi, 1 pesce al cartoccio, 1 panino.

MARTEDÌ

COLAZIONE

Tè dolcificato e 5/6 biscotti secchi senza grassi.

MERENDA Metà mattina e pomeriggio un frutto o uno yogurt magro di frutta.

PRANZO Insalata di patate e fagiolini, bresaola rucola e limone.

CENA

Pollo al cartoccio con verdure cotte e crude a piacere.

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

Tè dolcificato e 5/6 biscotti secchi senza grassi.

MERENDA Metà mattina e pomeriggio un frutto o uno yogurt magro di frutta.

PRANZO Verdure alla griglia, 1 panino.

CENA

Tortellini al pomodoro, insalata di carote e finocchi.

GIOVEDÌ

COLAZIONE

Tè dolcificato e 5/6 biscotti secchi senza grassi.

MERENDA A metà mattina e pomeriggio un frutto o uno yogurt magro di frutta.

PRANZO Panino con prosciutto crudo sgrassato.

CENA

Pizza con le verdure.

VENERDÌ

COLAZIONE

Tè dolcificato e 5/6 biscotti secchi senza grassi.

MERENDA Metà mattina e pomeriggio un frutto o uno yogurt magro di frutta.

PRANZO Minestrone con legumi.

CENA

Insalata di crostacei, branzino al sale e una patata bollita.

SABATO

COLAZIONE

Tè dolcificato e 5/6 biscotti secchi senza grassi.

MERENDA Metà mattina e pomeriggio un frutto o uno yogurt magro di frutta.

PRANZO Pasta con pomodoro e basilico, verdure crude miste.

CENA

Pollo alla cacciatora, peperoni e melanzane grigliati, 1 panino.

DOMENICA

BRUNCH

Uova strapazzate, 1 panino, spremuta d'arancia, macedonia e uno yogurt.

MERENDA

A metà pomeriggio un frutto o uno yogurt magro di frutta.

CENA

Tagliata di manzo con verdure cotte e due patate.