

LA MIA DIETA

STAR
LAURA PAUSINI

LUNEDÌ

COLAZIONE

Caffè, tè o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 2 fette biscottate o 2 biscotti secchi.

PRANZO

Un piatto di tortellini al prosciutto crudo con aceto balsamico.

CENA

Pesce spada e due patate bollite.

MARTEDÌ

COLAZIONE

Caffè, tè o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 2 fette biscottate o 2 biscotti secchi.

PRANZO

1 piatto abbondante di minestrone.

CENA

Tacchino con aromi con verdure cotte o crude a volontà.

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

Caffè, tè o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 2 fette biscottate o 2 biscotti secchi.

PRANZO

Spaghetti pomodoro e origano + insalata verde condita con aceto balsamico.

CENA

Uova strapazzate con capperi di Pantelleria, fagiolini e carote bollite con salsa di soia, 1 panino.

GIOVEDÌ

COLAZIONE

Caffè, tè o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 2 fette biscottate o 2 biscotti secchi.

PRANZO

Verdure alla griglia, 1 panino

CENA

Insalata mista di mare + insalata mista condita con aceto balsamico, 1 panino.

VERVEDÌ

COLAZIONE

Caffè, tè o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 2 fette biscottate o 2 biscotti secchi.

PRANZO

Sai pezzi di sushi con salsa di soia.

CENA

Carne alla pizzaiola con verdure miste a piacere, 1 panino.

SABATO

COLAZIONE

Caffè, tè o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 2 fette biscottate o 2 biscotti secchi.

PRANZO

Pizza alla marinara con poco olio.

CENA

Petto di pollo con erbe aromatiche + verdure cotte e due patate bollite.

DOMENICA

COLAZIONE

Caffè, tè o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 2 fette biscottate o 2 biscotti secchi.

PRANZO

Panino con bresaola al limone + ruota.

CENA

Pasta con broccoli + insalata a piacere.



Ecco in questo poster la dieta Pausini. Così la cantante italiana più famosa del mondo è tornata in forma seguendo le indicazioni del nutrizionista e collaboratore di "Star Tv" Nicola Sorrentino. «Ho cambiato subito il modo di vedere e vivere il mio corpo», spiega la vocalist

EXTRA

Un frutto o uno yogurt magro alla frutta a metà mattina o metà pomeriggio.

OLIO: Max quattro cucchiaini da caffè al giorno.

VINO: Per i bevitori abituali max un bicchiere al giorno.

