

# LA MIA DIETA

Pasta e pizza i piatti preferiti dalla Chiabotto. Ottima scelta, approva il nostro nutrizionista Nicola Sorrentino che ha studiato per lei una tipica dieta mediterranea



Cristina Chiabotto (19 anni, altezza 1 metro e 82) dopo il trionfo a "Ballando con le stelle" conduce "Le iene" su Italia 1. Tra i suoi peccati di gola, il gelato alla nocciola.

LUNEDÌ

#### COLAZIONE

Caffè senza zucchero, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro, 1 frutto o 2 fette biscottate.

#### PRANZO

Pizza marinara (con poco olio e senza mozzarella).

#### CENA

Piatto di fagiolini e patate con salsa di sola, un pesce all'acqua pazza.

MARTEDÌ

#### COLAZIONE

Caffè senza zucchero, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro, 1 frutto o 2 fette biscottate.

#### PRANZO

Un panino con prosciutto crudo sgrassato, carciofi e asparagi bolliti.

#### CENA

Pasta con cime di rapa, piatto di spinaci crudi e finocchi con aceto balsamico.

MERCOLEDÌ

#### COLAZIONE

Caffè senza zucchero, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro, 1 frutto o 2 fette biscottate.

#### PRANZO

Piatto di verdure alla griglia, 1 panino.

#### CENA

Pollo al cartoccio, verdure cotte o crude a volontà con senape, 2 patate bollite.

GIOVEDÌ

#### COLAZIONE

Caffè senza zucchero, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro, 1 frutto o 2 fette biscottate.

#### PRANZO

Tacchino affumicato, scarola stufata in padella con vino b., capperi e 1 accluga.

#### CENA

Pasta con i broccoli, insalata di carote crude con aceto balsamico.

VENERDÌ

#### COLAZIONE

Caffè senza zucchero, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro, 1 frutto o 2 fette biscottate.

#### PRANZO

Un piatto di minestrone abbondante.

#### CENA

Insalata di mare con poco olio e salsa di soia, insalata di crauti crudi con aceto balsamico, 1 panino.

SABATO

#### COLAZIONE

Caffè senza zucchero, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro, 1 frutto o 2 fette biscottate.

#### PRANZO

Piatto di pasta con i piselli o le fave.

#### CENA

Frittata di due uova con erbe e peperoncino, 1 panino.

DOMENICA

#### COLAZIONE

Caffè senza zucchero, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato o 1 yogurt magro, 1 frutto o 2 fette biscottate.

#### PRANZO

Carpaccio di manzo e rucola con olio e limone, 2 patate bollite.

#### CENA

Pizza con le verdure (senza formaggi e con poco olio).