

LA DIETA DEL GELATO

Dieta settimanale ipocalorica di circa 1100/1200 kcal giornaliera

Prof.ssa Silvia Migliaccio, Segretario nazionale Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione
Dott.ssa in Dietistica Silvana Nascimben

LUNEDI

Colazione

Un bicchiere di latte parzialmente scremato, caffè, un cucchiaino di zucchero, quattro biscotti integrali.

Metà mattina

2 albicocche o altro frutto di stagione o una centrifuga di pera e pesca (150 ml).

Pranzo

Un gelato confezionato del tipo biscotto o cornetto; oppure una coppetta con yogurt bianco (g 125), cocomero e ananas tagliati a cubetti e un cucchiaino di granella di nocciole.

Pomeriggio

Un ghiacciolo.

Cena

Bresaola e rucola: bresaola g 80-100, rucola a piacere condita con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e limone a piacere; pane: g 40 o un pacchetto di crackers da g 25.

MARTEDI

Colazione

Uno yogurt magro da g 125 anche alla frutta, g 20 di cereali o di muesli.

Metà mattina

Una banana o altro frutto di stagione o g 20 di frutta secca.

Pranzo

Una coppa di macedonia con gelato alla crema e/o con panna; una-due cialde.

Pomeriggio

Una fettina di pane (g 30) anche tostato con pomodori, basilico ed un cucchiaino di olio EVO.

Cena

Pesce arrosto con patate: un'orata o una spigola o un rombo cotto al forno con g 200-250 di patate; Condimento: un cucchiaino di olio extravergine di oliva e spezie ed aromi a piacere.



MERCOLEDÌ

Colazione

Un bicchiere di tè freddo anche alla pesca senza zucchero, una fetta di pane (g 40) anche tostato con marmellata.

Metà mattina

Una barretta ai cereali da g 20-25 circa.

Pranzo

Prosciutto e melone: prosciutto crudo g 80, melone g 500; pane g 40 o un pacchetto di crackers da g 25.

Pomeriggio

Due bon bon di gelato al fiordilatte ricoperto di cioccolato.

Cena

Una coppa di gelato alla frutta o alle creme con due cialde.

GIOVEDÌ

Colazione

Un estratto di frutta, due fette biscottate con un velo di miele.

Metà mattina

Un pacchetto di crackers integrali da g 25.

Pranzo

Un frappè secondo i gusti di ciascuno, anche con panna, e due-tre cialde.

Pomeriggio

g 20 di parmigiano o 2 albicocche o altro frutto di stagione.

Cena

Secondo piatto: una coscia di pollo con sovraccoscia senza pelle;
Contorno: verdure crude o cotte, quantità a piacere, non patate legumi e mais;
Condimento: un cucchiaino di olio extravergine di oliva;
Pane: g 40.



VENERDI

Colazione

Un tè freddo e una merendina a piacere.

Metà mattina

g 400 di cocomero o altro frutto di stagione.

Pranzo

una granita di caffè* con panna; due cialde (* ricordarsi che contiene caffeina).

Pomeriggio

Due crostini o due granetti con 2 fette di arrosto di tacchino.

Cena

Insalata caprese: mozzarella light un bocconcino da g 80/100 con pomodori a piacere e condito con un cucchiaino di olio extravergine di oliva, basilico o altre spezie a piacere; Pane: g 40.

SABATO

Colazione

Un cappuccino ed una brioche semplice.

Pranzo

Una porzione di salmone affumicato g 100 o di tonno una confezione da g 80; Contorno: una insalata verde mista condita con un cucchiaino di olio EVO. Pane g 40.

Pomeriggio

Un frozen yogurt piccolo alla frutta o una granita al limone.

Cena (casa o ristorante)

Una porzione di spaghetti alle vongole o di risotto alla pescatora; un semifreddo.

DOMENICA

Colazione

Un bicchiere di latte parzialmente scremato (g 150), due fette biscottate con ricotta o marmellata.

Pranzo

Una porzione di insalata di riso o di pasta fredda. Frutta: cocomero g 400 o melone g 200; un sorbetto al limone.

Pomeriggio

Un cono di gelato artigianale alla frutta.

Cena

Un hamburger con contorno: verdure crude o cotte, quantità a piacere, non mangiare patate, legumi e mais; condimento per il contorno: un cucchiaino di olio extravergine di oliva; Pane: g 40.

