

LA DIETA DEL GELATO

Dieta settimanale ipocalorica di circa 1100/1200 kcal giornaliera

della Prof.ssa S. Migliaccio

LUNEDI

Colazione

Un bicchiere di latte 1,8% (parzialmente scremato), caffè a piacere, un cucchiaino di zucchero, due fette biscottate.

Metà mattina

Due albicocche o un succo di frutta.

Pranzo

Un gelato confezionato del tipo biscotto o cornetto; oppure cocomero g 400 o una pesca.

Pomeriggio

Un ghiacciolo.

Cena

Secondo piatto: bresaola g 80; Contorno: rughetta, quantità a piacere;
Olio: un cucchiaino extravergine di oliva; Pane: g 40 o un pacchetto di crackers da g 25.

MARTEDI

Colazione

Uno yogurt da g 125 anche alla frutta da latte parzialmente scremato; g 20 di cereali.

Metà mattina

Una banana o una pesca

Pranzo

Coppa di macedonia con gelato alla crema e/o con panna; una, due cialde.

Pomeriggio

Un Frozen yogurt piccolo alla frutta.

Cena

Pesce arrosto con patate: un'orata o una spigola o un rombo con g 200 di patate;
Condimento e spezie secondo i propri gusti.



MERCOLEDÌ

Colazione

Un bicchiere di latte 1,8% (parzialmente scremato), caffè a piacere, tre biscotti (g 30 circa).

Metà mattina

200 gr di ananas o una pesca.

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.

Cena

Una coppa di gelato con due cialde.

Più tardi: un frullato preparato con latte 1,8% (parzialmente scremato) e g 250 di frutta fresca di stagione.

GIOVEDÌ

Colazione

Un succo di frutta ed una tra le vostre merendine preferite.

Metà mattina

una pera o una pesca.

Pranzo

Un cono di gelato artigianale secondo i gusti ed i desideri di ciascuno, anche con panna.

Pomeriggio

Un pacchetto di crackers da g 25 o g 200 di ciliege.

Cena

Secondo piatto: una coscia di pollo con sovraccoscia senza pelle;

Contorno: insalata o melanzane, quantità a piacere;

Condimento: due cucchiaini di olio extravergine di oliva; Pane: g 40;

Un ghiacciolo.



VENERDI

Colazione

Un the freddo e tre biscotti (g 30 circa).

Metà mattina

Un succo di frutta.

Pranzo

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

Pomeriggio

Melone g 200 o g 400 di cocomero.

Cena

Insalata caprese: mozzarella light g 60; pomodori, quantità a piacere;

Condimento: due cucchiaini di olio, basilico ed altre spezie a piacere; pane: g 40.

SABATO

Colazione

Un cappuccino ed una brioche.

Pranzo

Due pomodori con il riso, cucinati secondo le proprie abitudini; Un'insalata verde mista condita con un cucchiaino di olio.

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 1,8% (parzialmente scremato) con quattro fette biscottate e due cucchiaini di marmellata.

Pranzo

Primo piatto: 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

Secondo piatto: un hamburger;

Contorno: insalata o peperoni a piacere;

Condimento per il contorno: un cucchiaino di olio extravergine di oliva;

Pane: g 40. Oppure: Una brioche con gelato e panna

