

UNA SETTIMANA DI MENU' PER SPAZZARE VIA I GRASSI

Colazione per tutti i giorni: 1 bicchiere di latte e 2 fette biscottate con poco miele.

Spuntini: 1 yogurt magro di mattina o 1 frutto fresco nel pomeriggio.

Olio extravergine di oliva: 4 cucchiaini in tutto al giorno.

Pane: ogni giorno a pranzo o cena, mezzo panino Fiberpan .

LUNEDI'

Pranzo: penne Fiberpasta (50gr) alle zucchine, insalata di cannellini (200gr), insalata di lattuga, rucola e radicchio (200gr)

Cena: alici ai ferri (150gr), insalata di patate con prezzemolo (200gr), macedonia di frutta fresca di stagione (150gr)

MARTEDI'

Pranzo: gnocchi al pomodoro (100gr) bresaola (70gr) con grana (30gr), insalata verde (200gr)

Cena: trota al cortoccio (200gr), insalata di finocchi e lattuga (200gr), macedonia di arance e mele (200gr)

MERCOLEDI'

Pranzo: fusilli Fiberpasta (50gr) ai peperoni, insalata di pomodori con fiocchi di latte (150gr) o ricotta (120gr), insalata verde mista (200gr)

Cena: hamburger di salmone (120gr), insalata di lattuga e peperoni (200gr) macedonia di kiwi e mele

GIOVEDI'

Pranzo:sgombro ai ferri (100gr), insalata di barbabietole e lattuga (200gr), macedonia di mele o pere (200gr)

Cena: minestra di legumi senza pasta (200gr), prosciutto cotto (60gr) patate arrosto (100gr)

VENERDI'

Pranzo: spaghetti Fiberpasta (50gr) con l'aggiunta di bottarga (5gr), insalata caprese (50 gr di mozzarella), insalata di finocchi e lattuga (200gr)

Cena: sarde alla piastra (200gr), insalata di lattuga, rucola e carote (200gr), macedonia di arance e pere (200gr)

SABATO

Pranzo: nasello (150gr) con pomodori e olive nere, insalata di carote e lattuga (200gr), macedonia di kiwi e pere (200gr)

Cena: pizza marinara (100gr), insalata verde mista (200gr), ananas (150gr)

DOMENICA

Pranzo: spaghetti Fiberpasta (50gr) al pomodoro, insalata con feta (50gr) pomodori, cipolle e cetrioli, più finocchi (200gr)

Cena: tonno alla griglia (120gr), patate e fagiolini al vapore (200gr), macedonia di arance e pere (200gr)

N.B. Chi ama poco il pesce puo' alternarlo a petto di tacchino o di pollo, coniglio, agnello, brasaola.

A cura della dietista
Mariagnese Torrisi