

LA MIA DIETA

Per chi, come Mischa Barton, ama tirare tardi, il nostro esperto Nicola Sorrentino consiglia brunch, merenda e un pasto unico. E poi occhio ai grassi, e contro la coscia forte attività aerobiche come corsa e nuoto



LUNEDÌ

BRUNCH (dolce)

Caffè o tè, latte o yogurt, frutta fresca di stagione o succo di frutta, fette biscottate con un velo di burro e marmellata o 1 fetta di crostata di frutta.

MERENDA

Yogurt alla frutta o 1 porzione di frutta.

CENA

Pasta con pesto alla genovese, gamberoni alla griglia e insalata mista.

MARTEDÌ

BRUNCH (salato)

Caffè o tè, yogurt, frutta di stagione o spremuta, pane tostato con prosciutto crudo o cotto o con formaggio light o con uova strapazzate.

MERENDA

Yogurt alla frutta o 1 porzione di frutta.

CENA

Bresaola e rucola, hamburger di manzo alla griglia con verdure cotte, 1 panino.

MERCOLEDÌ

BRUNCH (dolce)

Caffè o tè, latte o yogurt, frutta fresca di stagione o succo di frutta, fette biscottate con un velo di burro e marmellata o 1 fetta di crostata di frutta.

MERENDA

Yogurt alla frutta o 1 porzione di frutta.

CENA

Pasta al pomodoro, verdure miste alla griglia, 1 panino.

GIOVEDÌ

BRUNCH (salato)

Caffè o tè, yogurt, frutta di stagione o spremuta, pane tostato con prosciutto crudo o cotto o con formaggio light o con uova strapazzate.

MERENDA

Yogurt alla frutta o 1 porzione di frutta.

CENA

Minestrone con legumi, 1 pesce al cartoccio, 1 panino.

VENEDÌ

BRUNCH (dolce)

Caffè o tè, latte o yogurt, frutta fresca di stagione o succo di frutta, fette biscottate con un velo di burro e marmellata o 1 fetta di crostata di frutta.

MERENDA

Yogurt alla frutta o 1 porzione di frutta.

CENA

Pasta pomodori e peperoni, tacchino agli aromi con fagiolini, 1 panino.

SABATO

BRUNCH (salato)

Caffè o tè, yogurt, frutta di stagione o spremuta, pane tostato con prosciutto crudo o cotto o con formaggio light o con uova strapazzate.

MERENDA

Yogurt alla frutta o 1 porzione di frutta.

CENA

Verdure cotte e crude a piacere, pizza margherita.

DOMENICA

BRUNCH (dolce)

Caffè o tè, latte o yogurt, frutta fresca di stagione o succo di frutta, fette biscottate con un velo di burro e marmellata o 1 fetta di crostata di frutta.

MERENDA

Yogurt alla frutta o 1 porzione di frutta.

CENA

Pasta e lenticchie, patate e carciofi al vapore.