



DIETA PER L'ESTATE

*Fit***PRIME**
LIFESTYLE

AVVERTENZE

Di seguito trovi un esempio di *dieta per l'estate* per l'intera settimana.

Gli esempi dietetici presentati non intendono in alcun modo sostituire il parere di un medico, di altri operatori sanitari o professionisti del settore. Se soffri di particolari patologie, intolleranze alimentari o problemi di salute, consulta sempre il tuo medico di fiducia prima di seguire questo o qualsiasi altro piano alimentare.

Tutte le verdure e i cibi contenuti devono essere freschi e/o cotti al vapore, alla griglia o al forno. Evita o riduci al minimo le frittiture.

Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno, cercando di escludere o limitare il consumo di alcol e bevande zuccherate.

Non eccedere con le quantità di sale.

In caso di attacchi di fame improvvisi puoi consumare cetrioli o finocchi crudi, senza condimenti.

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 1

Colazione

Yogurt Greco - Cereali - Fragole

Spuntino (metà mattina)

Ciliegie

Pranzo

Insalata di riso con tonno e verdure miste - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Yogurt bianco magro

Cena

Pane integrale - Petto di pollo alla piastra - Peperoni - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 2

Colazione

Tiramisù di fette biscottate - Yogurt magro - Frutti rossi - Cacao amaro

Spuntino (metà mattina)

Anguria

Pranzo

Toast con fesa di tacchino - Verdure grigliate

Spuntino (metà pomeriggio)

Coppa di fragole - Yogurt magro

Cena

Patate lesse al rosmarino - Fagiolini - Sogliola al limone

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 3

Colazione

Avocado toast - Centrifuga

Spuntino (metà mattina)

Nespole

Pranzo

Pasta fredda integrale - Parmigiano grattugiato - Pomodoro - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Spiedini di frutta mista

Cena

Panzanella di pane integrale - Salmone al limone - Lattuga - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 4

Colazione

Yogurt bianco magro - Muesli - Banana

Spuntino (metà mattina)

Mix di frutta secca

Pranzo

Riso basmati - Uova - Verdure miste - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Anguria

Cena

Carne alla piastra - Piselli - Lattuga - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 5

Colazione

Latte freddo parzialmente scremato - Pane integrale tostato - Confettura 100% Frutta

Spuntino (metà mattina)

Coppa di fragole

Pranzo

Pasta fredda con ricotta - Insalata di spinacine - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Yogurt magro - Mandorle

Cena

Merluzzo - Patate fredde - Verdure grigliate - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 6

Colazione

Yogurt bianco magro - Melone - Fiocchi di cereali

Spuntino (metà mattina)

Pistacchi

Pranzo

Pasta e lenticchie - Carote alla Julienne - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Coppa di gelato

Cena

Fiocchi di latte - Insalata di pomodori - Pane integrale - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 7

Colazione

Latte freddo - Fette biscottate - Miele

Spuntino (metà mattina)

Mix di frutta secca

Pranzo

Panino integrale - Zucchine - Tonno sott'olio o fresco - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Yogurt bianco magro - Fragole

Cena

Fresella con Rucola - Salmone - Limone - Olio EVO

APPROFITTA DELLO SCONTO DEL MESE AL 70%

RICHIEDI UN PIANO PERSONALIZZATO PER 49€ ANZICHÈ 159€

RICHIEDI SUBITO!

