



La dieta fuori casa

Fino a due chili in meno alla settimana, senza rinunciare al ristorante. La dieta del dottor **Nicola Sorrentino**, dietologo dei vip, insegna a scegliere i piatti giusti senza rinunciare a un invito a cena o a una pizza con gli amici

LUNEDÌ

Prima colazione: 1 caffè o un tè con dolcificante - 1 un bicchiere di latte parzialmente scremato - 2 fette biscottate

Metà mattina: 1 frutto o 1 yogurt magro alla frutta

Pranzo: 1 piatto di minestrone senza legumi

Merenda: Un frutto o una spremuta

Cena: Fusilli peperoni e melanzane

Dopocena: 1 frutto

MARTEDÌ

Prima colazione: 1 caffè o un tè con dolcificante - 1 bicchiere di latte parzialmente scremato - 2 fette biscottate

Metà mattina: 1 frutto o 1 yogurt magro alla frutta

Pranzo: 1 panino con gr 70 di prosciutto crudo sgrassato

Merenda: 1 frutto o 1 spremuta

Cena: Insalata di riso con gamberetti e verdure

Dopocena: 1 frutto

MERCOLEDÌ

Prima colazione: 1 caffè o un tè con dolcificante - 1 bicchiere di latte parzialmente scremato - 2 fette biscottate

Metà mattina: 1 frutto o 1 yogurt

magro alla frutta

Pranzo: Verdura cruda o cotta con salsa di soia

Merenda: 1 frutto o una spremuta

Cena: Spaghetti saporiti

Dopocena: 1 frutto

GIOVEDÌ

Prima colazione: 1 caffè o un tè con dolcificante - 1 bicchiere di latte parzialmente scremato - 2 fette biscottate

Metà mattina: 1 frutto o 1 yogurt magro alla frutta

Pranzo: Bresaola gr 80

Rucola e insalata verde a piacere con 1 cucchiaino d'aceto balsamico

Merenda: 1 frutto o 1 spremuta

Cena: Pasta e broccoli gr 70/80

Dopocena: 1 frutto

VENERDÌ

Prima colazione: 1 caffè o un tè con dolcificante - 1 bicchiere di latte parzialmente scremato - 2 fette biscottate

Metà mattina: 1 frutto o 1 yogurt magro alla frutta

Pranzo: 1 piatto di carciofi e fagiolini al vapore con aceto balsamico 1 panino

Merenda: 1 frutto o una spremuta

Cena: 1 patata lessa - Insalata

a piacere - 1 cucchiaino di aceto balsamico - Polipetti al pomodoro

Dopocena: 1 frutto

SABATO

Prima colazione: 1 caffè o un tè con dolcificante - 1 bicchiere di latte parzialmente scremato - 2 fette biscottate

Metà mattina: 1 frutto o 1 yogurt magro alla frutta

Pranzo: 1 piatto di verdure miste alla griglia

Merenda: 1 frutto o una spremuta

Cena: 1 pizza marinara (senza mozzarella e con poco olio)

Dopocena: 1 frutto

DOMENICA

Prima colazione: 1 caffè o un tè con dolcificante - 1 bicchiere di latte parzialmente scremato - 2 fette biscottate

Metà mattina: 1 frutto o 1 yogurt magro alla frutta

Pranzo: Carpaccio di manzo gr. 150 - Asparagi al vapore con salsa di soia

Merenda: 1 frutto o una spremuta
Cena: 1 panino - Insalata mista - 1 cucchiaino d'aceto balsamico - Frittata di scarola e funghi champignon

Dopocena: 1 frutto