

DIETA: DIETA PER LA PANCIA PIATTA

FRUTTA E VERDURA PER SGONFIARE L'ADDOME



1300 CALORIE

Puoi dire addio a pancetta e gonfiori Per poter sfoggiare un addome più piatto e teso, a prova di abiti attillati e pantaloni a vita bassa basta seguire per due settimane un programma che punti su cibi leggeri, facili da digerire e ad azione diuretica. La classica pancetta di cui molte donne si lamentano in genere è dovuta a qualche chilo di troppo, a cui solitamente si aggiunge un po' di ritenzione idrica e spesso anche un problema di stitichezza e/o di digestione difficile.

Primo step: taglia le calorie. Dimagrendo di 2-3 chili l'aspetto della zona intorno al tuo ombelico migliorerà già in modo visibile. La dieta che fa per te, di circa 1300 calorie al giorno, è ricca di verdura (con cui devi "inaugurare" sia il pranzo sia la cena, per raggiungere più velocemente il senso di sazietà) e di frutta di stagione. L'ananas, in particolare, è previsto due volte al giorno, come merenda e "dessert" serale: aiuta a liberarsi dai liquidi in eccesso e contiene un enzima (la bromelina) che favorisce la digestione delle proteine.

Inserisci nella tua dieta carboidrati integrali e yogurt: questi alimenti ti daranno una mano a contrastare gonfiori e stitichezza. Pane e pasta "scuri" sono, come le verdure, ricchi di fibre a effetto antistipsi. Lo yogurt, invece, contiene fermenti lattici che aiutano a mantenere in salute la flora batterica intestinale.

GIORNO 1

prima colazione

un bicchiere di latte parzialmente scremato con 30 g di cereali integrali

spuntino mattina

Uno yogurt magro

pranzo

insalata di songino penne integrali (50 g) con le zucchine
petto di pollo ai ferri (100 g)

spuntino pomeriggio

Due fette di ananas e un succo di pompelmo

cena

finocchi in insalata
passato di verdure
filetti di sogliola (150 g) al forno
un panino integrale da 50 g
una fetta di ananas fresco

GIORNO 2

prima colazione

un bicchiere di latte parzialmente scremato con 30 g di cereali integrali

spuntino mattina

Uno yogurt magro

pranzo

insalata di lattuga e rucola

penne integrali (50 g) al pomodoro

100 g di ricotta vaccina

spuntino pomeriggio

Due fette di ananas e un succo di pompelmo

cena

insalata di cavolo cappuccio

passato di zucchini

frittata con verdure miste (un uovo)

un panino integrale

una fetta di ananas fresco

GIORNO 3

prima colazione

un bicchiere di latte parzialmente scremato con 30 g di cereali integrali

spuntino mattina

Uno yogurt magro

pranzo

insalata di pomodori e radicchio

pasta (30 g) e ceci (50 g) fredda

arrosto di tacchino (150 g)

spuntino pomeriggio

Due fette di ananas e un succo di pompelmo

cena

insalata di finocchi e zucchini

passato freddo di patate e spinaci

bresaola (60 g)

un panino integrale

una fetta di ananas fresco

GIORNO 4

prima colazione

un bicchiere di latte parzialmente scremato con 30 g di cereali integrali

spuntino mattina

Uno yogurt magro

pranzo

insalata di lattuga e carote

pasta integrale (50 g) con un cucchiaio di pesto

sarde alla piastra (100 g)

spuntino pomeriggio

Due fette di ananas e un succo di pompelmo

cena

fagiolini in insalata

insalata di polpo (150 g) con finocchio e prezzemolo

un panino integrale

una fetta di ananas fresco

GIORNO 5

prima colazione

un bicchiere di latte parzialmente scremato con 30 g di cereali integrali

spuntino mattina

Uno yogurt magro

pranzo

insalata verde con sedano
fusilli integrali (50 g) con pomodori e acciughe
100 g di fiocchi di latte

spuntino pomeriggio

Due fette di ananas e un succo di pompelmo

cena

zucchine alla griglia
crema di pomodoro
tagliata di manzo (90 g)
un panino integrale
una fetta di ananas fresco

GIORNO 6

prima colazione

un bicchiere di latte parzialmente scremato con 30 g di cereali integrali

spuntino mattina

Uno yogurt magro

pranzo

insalata di pomodori
spaghetti integrali (50 g) con radicchio alla piastra
bresaola (60 g)

spuntino pomeriggio

Due fette di ananas e un succo di pompelmo

cena

insalata di rucola e songino
orata al cartoccio (200 g)
un panino integrale
una fetta di ananas fresco

GIORNO 7

prima colazione

un bicchiere di latte parzialmente scremato con 30 g di cereali integrali

spuntino mattina

Uno yogurt magro

pranzo

spinaci in insalata
spaghetti integrali (50 g) aglio, olio e peperoncino
fesa di tacchino ai ferri (100 g)

spuntino pomeriggio

Due fette di ananas e un succo di pompelmo

cena

fagiolini e carote al vapore

passato di verdure
tonno alla griglia (120 g)
un panino integrale
una fetta di ananas fresco

CONDIMENTI

4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (incluso quello che ti serve per cucinare).