

Beauty IN

TAGS

DIET

Un menu sano e detox. Per depurarsi, smaltire e non solo. Con alghe wakame, tofu e fagioli azuki #rosannaercolemlone

L'obiettivo non è (solo) perdere peso. È fare piazza pulita delle tossine, dando un nuovo start-up all'organismo.

ogni giorno

2 litri d'acqua oligo-minerale; 2 cucchiaini di olio; pane integrale (2 fette); un'insalata (germogli di soia, radicchio, indivia belga, soncino, etc.), come antipasto. Per insaporire: aceto di mele, limone, spezie, aromi (maggiorana, prezzemolo e menta). Invece del caffè: decotto di semi di finocchio.

Prima colazione: fette biscottate integrali (40 g) oppure gallette di riso soffiato, con marmellata senza zucchero (30 g), o uno yogurt magro; spremuta d'arancio. **Spuntino:** un frutto; succo di mela oppure tè verde o tisana: tutti senza zucchero.

lunedì

Pranzo: pasta di farro (60 g) con olio e parmigiano; mela cotta. **Cena:** minestra di finocchi e zucca e 1 cucchiaino di germe di grano in polvere; succo di limone e salvia, con olio a crudo; catalogna al vapore.

martedì

Pranzo: riso semi-integrale (60 g) con le ortiche; carne bianca (150 g) alla griglia; finocchi lessi; 3 fette di ananas. **Cena:** crema di carote al timo e prezzemolo; fagioli azuki (120 g cotti) in umido con carota, rosmarino e salvia.

mercoledì

Pranzo: minestra di verdura con olio, fiocchi di orzo, rosmarino, aglio e

peperoncino; filetto di orata alla piastra (senza olio).

Cena: crema di carciofi con fiocchi di riso e 1 cucchiaino di germe di grano in polvere; ricotta magra (120 g).

giovedì

Pranzo: pasta integrale con carciofi; tofu (100 g) saltato con carote, alloro e salvia.

Cena: ceci in umido con odori, salvia e rosmarino; indivia al vapore.

venerdì

Pranzo: riso semi-integrale con la zucca; mela grattugiata.

Cena: cipolla bollita (per 40') con 12 g di alghe wakame ammollate; branzino al forno con rosmarino, salvia e limone; zucchine alla piastra.

sabato

Pranzo: riso integrale con asparagi; 50 g di parmigiano-reggiano stagionato.

Cena: grigliata di carne bianca; radicchio ai ferri; 3 fette di ananas.

domenica

Pranzo: pasta integrale con zucchine; pera.

Cena: orata al forno con rosmarino, salvia e limone (senza olio); patate (2 piccole) al vapore con rosmarino. (Con la consulenza del nutrizionista Leone Arsenio, responsabile di Obesity Week).

Love food!

Ricette e kitchen-
tales sul blog
raccontidicucina.
wordpress.com

obesityweek.info



Photo Tim Walker

<p>VAGHEGGI FLUIDO CELLULITE s.o.s buccia d'arancia</p>	<p>RILASTIL LIPOREDUCER rimodella e riduce strati adiposi</p>	<p>YVES ROCHER SHAPING GEL per glutei e addominali</p>	<p>DERMOLAB ANTICELLULITE contro stadi critici e inestetismi</p>	<p>BIOS LINE CELL-PLUS MD booster che contrasta tutte le fasi</p>
<p>INSTITUT ESTHEDERM MORPHO CONTROL brucia grassi</p>	<p>INSTITUT ESTHEDERM MORPHO CONTROL brucia grassi</p>	<p>ENERVIT MAQUI RX l'anti ox più potente per la nuova Zona</p>	<p>ENERZONA Maqui RX Polifenoli</p>	