

Dott. MARCO CIANCIULLO – Specialista in Diabetologia e Malattie del Ricambio e Cardiologia –

DIETA DA CIRCA 1500kcal per l'Estate

COLAZIONE

Latte scremato una tazza o uno yogurt magro
Due fette biscottate o due cucchiaini di cereali

PRANZO

Insalata di pasta o riso: g 80 di pasta o riso con pomodori, mais, tonno sgocciolato, bianco d'uovo sodo.

Verdura a volontà

Frutta di stagione

CENA

Verdura a volontà

Secondo come a pranzo o prosciutto crudo, speck, bresaola g 80 (senza grasso), o ricotta g 70, o tonno una scatoletta piccola (sgocciolato) o jocca g 150

Frutta di stagione

Pane g 60

Tre cucchiaini d'olio extravergine d'oliva al giorno

Bere abbondantemente

Due volte a settimana è possibile cenare con sola frutta, a volontà