

DIETA DI ESEMPIO PER ABBASSARE I LIVELLI DI COLESTEROLO E TRIGLICERIDI NEL SANGUE

LUNEDI

Colazione

Fiocchi d'avena integrali + Latte parzialmente scremato

Spuntino

Un frutto a piacere

Pranzo

Riso integrale al pomodoro + Petto di pollo + insalatona mista + un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

Merenda

20 grammi di noci

Cena

Mozzarella + pomodorini

MARTEDI

Colazione

Uno yogurt magro + una manciata di noci

Spuntino

Un frutto a piacere

Pranzo

Spaghetti integrali al pesto fatto in casa + Orata al vapore + broccoli al vapore

Merenda

Un estratto di frutta e verdura

Cena

Petto di pollo + spinaci lessi

MERCOLEDI

Colazione

Latte di mandorla + fiocchi d'avena integrali

Spuntino

Un frutto a piacere

Pranzo

Minestrone di verdure + legumi + carote lesse + un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

Merenda

20 grammi di semi di zucca

Cena

Trancio di salmone + insalatona mista

GIOVEDI

Colazione

Yogurt magro + un frutto

Spuntino

Un estratto di frutta e verdura - una carota, una mela e mezzo sedano

Pranzo

Riso integrale al pomodoro + ricotta magra + zucchine lesse + un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

Merenda

Un frutto a piacere

Cena

Minestrone di verdure

VENERDI

Colazione

Mandorle + un frutto

Spuntino

Un estratto di frutta e verdura - una carota, una mela e mezzo sedano

Pranzo

Un uovo sodo + insalatona mista (pomodorini, lattuga, carote, finocchio) + un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva + due noci

Merenda

Uno yogurt magro

Cena

Petto di pollo + insalatona cruda (finocchio, carote, lattuga)

SABATO

Colazione

Yogurt magro + 15 grammi di cioccolato fondente al 70% min

Spuntino

Un frutto a piacere

Pranzo

Pasta integrale al pomodoro + fagioli + lattuga e pomodorini.

Merenda

Un frutto a piacere

Cena

Orata al vapore + broccoli al vapore + un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

DOMENICA

Colazione

Yogurt magro + fiocchi d'avena

Spuntino

Un frutto a piacere

Pranzo

Petto di pollo + broccoli al vapore + un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

Merenda

20 grammi di mandorle

Cena

Trancio di salmone + insalatona mista + un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva