

DIETA DI PRIMAVERA

PRIMA COLAZIONE

Caffè con un cucchiaino di miele di acacia oppure di zucchero +

1 brioche semplice confezionata ☺ ☺ ☺ ☺

1 pezzetto di torta casalinga o [brioche fresca](#) ☺ ☺

2 fette biscottate con un velo di marmellata a scelta ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

PRANZO

70g di pasta al sugo di pomodoro, di verdure e/o di funghi ☺ ☺ ☺

70g di pasta al [ragu'](#) di carne ☺

130g di gnocchi di patate al sugo o con 2 cucchiaini di pesto ☺

Un piattino di agnolotti o ravioli di magro conditi con un filo d'olio oppure un risotto in bianco o allo zafferano ☺

Un piatto colmo di [riso Venere con gamberetti e zucchine](#) ☺

Pasta con sugo di mare (es: [sugo di vongole](#) o [calamari](#)) ☺

Insalata di mare con poco olio, sale e limone a piacere ☺ ☺ ☺

Un pesce ai ferri o al forno con contorno di verdura fresca o grigliata ☺ ☺

Insalata di riso classica senza uovo e wurstel ☺

[Carbonara leggera](#) ☺

CENA

Piatti di pesce:

Un piatto di salmone affumicato con poco olio, limone e rucola in quantità oppure 2 [hamburger di salmone e curcuma](#) ☺

[Un piatto di polpo](#) con poche patate e/o poche olive (facoltative), insalata a scelta, finocchi, sedano, pomodorini ☺

Scatoletta di tonno sgocciolato o trancio di tonno fresco/[sgombro](#) con limone e verdure ☺

[Sgombro in cartoccio](#) ☺

[Merluzzo in bianco](#) o al cartoccio [“alla mediterranea”](#) ☺

Un piatto di calamari/seppie al pomodoro e piselli ☺

Un piatto di [anelli di totano al vapore](#) con pomodorini, verdure, origano o basilico

☺ ☺

Orata, branzino o persico al forno con aromi (rosmarino, maggiorana, timo..) e contorno di insalata mista o solo carote o pomodori ☺ ☺ ☺

Piatti di carne:

1-2 spiedini con abbondante contorno di spinaci/erbette/cime di rapa ☺

Una fettina di petto di pollo o tacchino ai ferri condita con sale speziato o curry oppure una porzione di [“pollo impiestrato”](#) o di [pollo alla birra](#) ☺

Fettina di [lonza con cipolline al marsala](#) ☺

[Insalata con pollo arrosto \(qualche pezzetto\) o lesso](#) ☺ ☺

5-6 [polpettine di carne e zucchine](#) ☺

Una fettina di carne rossa ai ferri con verdure grigliate ☺

Un panino con hamburger con 2 cucchiaini di salsa a scelta e verdura (es: una fetta di pomodoro, insalata verde, cipolla fresca affettata) ☺

Un piattino di [spezzatino con verdure di stagione](#) ☺

Piatti di uova:

Una porzione di [sformato di melanzane e pomodorini](#) ☺

2 uova sode o frittata senza olio (es: frittata al limone) con 1 pacchetto di cracker e verdure ☺

Una porzione di [frittata alla ricotta](#) con insalata ☺

Piatti di affettati:

Un piatto di prosciutto crudo o cotto, speck, bresaola con contorno di verdure ☺

Piadina o [tortilla con verdure](#) a scelta, poco pomodoro fresco passato in padella con peperoncino e paprika e 3 cucchiaini di formaggio fresco o feta ☺

Piatti di legumi:

[Ceci/fagiolini](#) in insalata o [piattoni \(taccole\) al pomodoro](#) con 2 [focaccine di pane Naan](#)

☺

[Fagioli all'uccelletto](#) o in insalata con [cipolle di Tropea in agrodolce](#)

☺

2 piatti di minestra di verdure senza legumi e cereali (es: [vellutata di verdure](#))

☺ ☺

Piatti con latticini:

[Melanzane grigliate "a pizzezza"](#) con pomodorini, basilico e mozzarella o [parmigiana leggera](#)

☺

1 piadina o sfogliata con verdure, stracchino/squacquerone/crescenza (pochi cucchiaini)

☺

3-4 [bocconcini di ricotta e zafferano](#)

☺

[Insalata greca](#) con pacchetto di cracker o 2 focaccine piccole

☺

Un pezzo di [polpettone tonno e ricotta](#)

☺

Un pezzo di [lasagne di pane carasau alle zucchine](#)

☺

Contorni: ben venga qualsiasi tipo di verdura (fate solo attenzione al condimento!), ogni tanto si possono fare dei contorni particolari come i [carciofi alla contadina](#) o [melanzane e funghi](#).

Riservare la pizza serale o la [focaccia](#) e i [waffles](#) a merenda 1-2 volte al mese o nelle occasioni speciali!

Spuntino di metà mattina: caffè/yogurt/frutto o spremuta

Spuntino del pomeriggio: caffè con 2 biscotti/ un centrifugato di frutta/ un frutto o qualche fragola al naturale o con limone/ un risolatte / non sempre una fetta di torta casalinga ([plumcake](#), [crostata](#), [tenerina](#), ciambella, [torta al latte](#), [torta all'arancia](#), [tiramisù allo yogurt](#) senza nutella)