

# DIETA DETOX

## SCHEMA ALIMENTARE 7 GIORNI

### LUNEDI

**Colazione:** 1 bicchiere d'acqua a stomaco vuoto, 1 tazza di tè verde (o caffè d'orzo o caffè di cicoria), con 2/3 max di pane integrale (o fette biscottate integrali) con marmellata senza zuccheri aggiunti e una manciata di frutta secca

**Spuntino:** 1 macedonia di frutta, o 1/2 avocado

**Pranzo:** insalata di quinoa condita con verdure cotte al vapore (1 carota, 1 zucchina, qualche cima di cavolo romano, una manciata di ceci) condita con 1 cucchiaino di olio evo + insalata mista condita con un cucchiaino di olio evo aceto di mele e semi oleosi

**Spuntino:** 1 tè verde, 1 frutto e/o yogurt magro, o frullato di frutta fresca con zenzero

**Cena:** pesce al cartoccio condito con limone e timo cotto in forno, verdure cotte al vapore

### MARTEDI

**Colazione:** 1 bicchiere d'acqua a stomaco vuoto, 1 tazza di tè verde, con 2/3 max di di pane integrale (o fette biscottate integrali) con una crema di avocado schiacciato, una manciata di frutta secca

**Spuntino:** 1 mela tagliata a spicchi spolverata di cannella, o 1 spremuta di arancia, o 1 frullato di frutta

**Pranzo:** riso integrale condito con piselli ripassati in padella con cipolle e 1 cucchiaino di olio evo e serviti con una spolverata di parmigiano reggiano, insalata di carciofi crudi con carote e sedano

**Spuntino:** 1 yogurt magro con frutta fresca e secca e/o un frutto di stagione

**Cena:** insalata di fagioli lessi con un po' di cipolla, 1 patata dolce, piselli e pomodorini, condita con aceto di mele e prezzemolo. Insalata mista con un cucchiaino di olio di oliva e aceto di mele o verdure lesse (carote, zucchina, zucca, condite con un cucchiaino di olio di oliva).



## MERCOLEDÌ

**Colazione:** 1 bicchiere d'acqua a stomaco vuoto, 1 yogurt magro con 1 cucchiaino di crusca di avena, 1 cucchiaino di semi di lino e 1 di semi di chia preparato la sera prima, 1 spremuta di arance fresche

**Spuntino:** 1 frutto, oppure 1 frullato light con una banana, mezzo bicchiere di acqua e mezzo di latte vegetale, spolverata di cannella

**Pranzo:** pasta integrale condita con un pesto di zucchine, mandorle tritate e olio evo. Insalata mista con ½ avocado con un cucchiaino di olio di oliva e aceto di mela + melanzane grigliate

**Spuntino:** 1 macedonia di frutta fresca e secca

**Cena:** digiuno light. Per aiutarsi, sorseggiare un brodo vegetale filtrato (1 zucca e/o zucchina, 1 cipolla, 1 carota, 1 patata dolce, qualche foglia di verza).

## GIOVEDÌ

**Colazione:** 1 bicchiere a stomaco vuoto, 1 tazza di thè verde (o caffè d'orzo o cicoria) con 2/3 fette di pane integrale (o fette biscottate integrali) con marmellata senza zuccheri aggiunti o crema di avocado e frutta secca

**Spuntino:** 1 centrifugato di mela, carote, limone e zenzero, o 1 frutto

**Pranzo:** 1 petto di pollo cotto al vapore (o alla griglia o in padella), patate dolci lesse condite con aceto di mele e prezzemolo, verdure grigliate

**Spuntino:** 1 yogurt magro con crusca di avena, semi di lino e semi di chia preparato la mattina, o 1 frutto fresco

**Cena:** cous cous con verdure al vapore e ceci lessi condito con succo di limone, insalata mista con 1 cucchiaino di olio di oliva e aceto di mele, verdure al vapore condite con olio evo e aceto di mele o limone

## VENERDÌ

**Colazione:** 1 bicchiere d'acqua a stomaco vuoto, 1 yogurt magro con crusca di avena e un pugno di frutta secca + 1 spremuta di arance fresche

**Spuntino:** 1 pera a spicchi con spolverata di cannella oppure un frullato di frutta

**Pranzo:** pasta integrale con pomodorini, ricotta magra, condita con basilico e olio evo (1 cucchiaino), insalata mista condita con limone o aceto di mele, spinaci lessi conditi con 1 cucchiaino di olio di oliva e succo di Limone.

**Spuntino:** 1/2 avocado o 1 frutto fresco di stagione

**Cena:** pesce cotto al vapore o petto di pollo in padella, insalata mista con 1 cucchiaino di olio di oliva e aceto di mele, verdure al vapore. Pane Integrale.



## SABATO

**Colazione:** 1 bicchiere d'acqua a stomaco vuoto, 1 tazza di thè verde (o caffè d'orzo o cicoria), 2/3 fette di pane integrale (o fette biscottate integrali) con marmellata (senza zuccheri aggiunti), 1 manciata di frutta secca

**Spuntino:** 1 mela a spicchi con spolverata di cannella, o 1 frullato di frutta fresca, 1/2 avocado

**Pranzo:** insalata mista con aceto di mele, riso integrale condito con zucca e un cucchiaino di ricotta e olio (1 cucchiaino), zucchine alla griglia con olio evo e succo di limone

**Spuntino:** 1 yogurt magro con 1 cucchiaino di crusca di avena, 1 cucchiaino di semi di lino e 1 di semi di chia preparato la mattina, o 1 frutto di stagione

**Cena:** insalata mista con 1 cucchiaino di olio di oliva e aceto di mele, pesce cotto in padella o al vapore (o 1 petto di pollo o tacchino), zucchine grigliate condite con 1 cucchiaino di olio di oliva. Pane Integrale

*In alternativa (1 volta ogni 2 settimane)*

150 grammi di pizza con farina integrale con pomodorini freschi e/o verdure grigliate e altre verdure e una spolverata di parmigiano

## DOMENICA

**Colazione:** 1 bicchiere d'acqua a stomaco vuoto, 1 tazza di thè verde con 2/3 fette di pane integrale (o fette biscottate integrali) con marmellata biologica (senza zuccheri aggiunti), 1 manciata di frutta secca, 1 spremuta d'arancia

**Spuntino:** 1 frullato di frutta con mezzo limone e/o zenzero o cannella

**Pranzo:** pasta integrale condita con pomodori freschi, 1 cucchiaino di olio e basilico, insalata di carciofi conditi con 1 cucchiaino di olio di oliva e succo di limone

**Spuntino:** 1 mela con cannella o 1 macedonia di frutta fresca e secca

**Cena:** insalata di legumi (ceci, fagioli o lenticchie) con quinoa o grano saraceno e verdure al vapore tagliate a dadini, condita con 1 cucchiaino di olio evo e limone, verdure alla griglia

***“Un obiettivo  
senza un piano  
rimane  
un desiderio”***

