

DIETA DELL'OSPEDALIERA O DIETA DELLO YOGHURT (durata 3 settimane)

Colazione: ogni mattina una tazza di te, una fetta biscottata ed una arancia

LUNEDI

Pranzo

1 arancia o pompelmo
1 uova bollito
2 bicchiere con yoghurt
2 fette biscottate

Cena

2 pomodori
2 uova bollito
mezza lattuga *)
1 bicchiere con yoghurt
2 fette biscottate

MARTEDI

Pranzo

1 arancia o pompelmo
1 uova bollito
2 bicchiere con yoghurt
2 fette biscottate

Cena

1 bistecca tartara
1 pomodoro
1 arancia o pompelmo
1 bicchiere con yoghurt
1 fetta biscottata

MERCOLEDI

Pranzo

1 arancia o pompelmo
1 uova bollito
2 bicchiere con yoghurt
2 fette biscottate

Cena

125 grammi di bistecca o rosbief
1 arancia
1 fetta biscottata
1 bicchiere con yoghurt

GIOVEDI

Pranzo

125 grammi kwark
1 pomodoro
1 cetrioli sotto aceto
1 fetta biscottata

Cena

1 bistecca tartar
2 pomodori
1 mela
1 fetta biscottata

VENERDI

Pranzo

1 pomodoro
1 fetta biscottata
200 grammi di pesce (a scelta)

Cena

mezza lattuga *)
1 uova bollito
1 pomodoro
1 bicchiere con yoghurt
1 fetta biscottata

*) La lattuga se può condire con sale, aceto e un pò di olio (espezie ed erbe aromatiche). La carne alla griglia. Sabato è Domenica mangiare normale senza esagerare. Caffè e te tanto come si vuole, senza latte e zucchero. Ogni giorno 1 litri d'acqua (senza zucchero). Dopo 3 settimane rimagrirai circa 10 chili. Dopo la dieta se vuoi rimanere nello stesso peso dovrà seguire la dieta ogni Lunedì e mangiare normale il resto della settimana.