

Estate in linea]

LINEA AL TOP Maria Mena, 36 anni, non si fa mai mancare nella dieta quotidiana un pieno di vitamina C, preziosa per contrastare i radicali liberi e proteggere la vista. Di vitamina C sono particolarmente ricchi agrumi e kiwi: mangiarli appena tagliati garantisce l'integrità dell'apporto vitaminico.

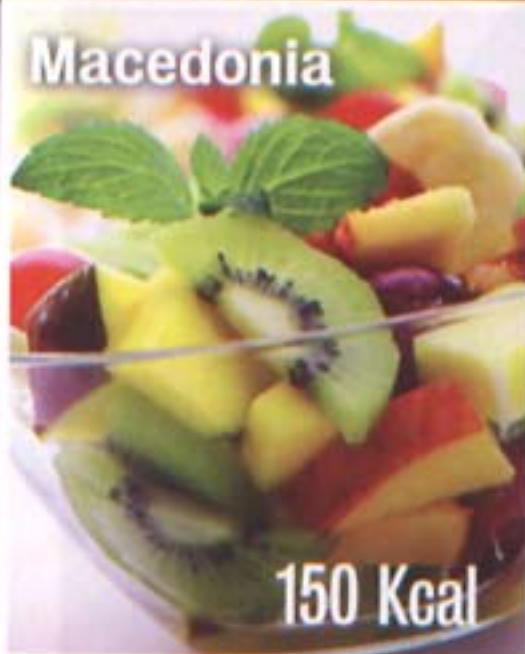
DRENARE
E RITROVARE
LA FORMA
CON PIATTI
GUSTOSI

la dieta di ferragosto

Primi piatti, verdura e frutta mediterranea

di Paola Vacchini - foto di Pino Polesi

Macedonia



150 Kcal

Sabato

Prima colazione

● Caffè (meglio se d'orzo) ● 1 frutto di stagione ● 2 fette biscottate con una leggera spalmatura di marmellata senza zuccheri

Spuntino mattina

● 1 frutto di stagione o un pacchetto di crackers senza sale

Pranzo

● Composizione di frutta ● Ravioli di gamberi in essenza di pomodoro fresco al profumo di basilico con quenelle di ricotta di bufala ● Bocconcini di coda di rospo arrostiti su spinacini freschi e salsa all'arancia. Oppure ● filetto di vitello in crosta con purè di patate e barbabietole

Spuntino pomeriggio

● Thè e una fetta di ananas o una macedonia di frutta

Cena

● Fusilli integrali con salsa alle olive verdi ● Spada alla piastra con salsa crudaioia ● Dessert. Oppure: zuppetta d'orzo e legumi con cubetto di vitello scottato al timo e fiorellini di sfoglia ai semi della salute

Domenica

Prima colazione

● Caffè (meglio se d'orzo) ● 1 frutto di stagione ● 2 fette biscottate con una leggera spalmatura di marmellata senza zuccheri



GYM SUL PRATO
Maria Mense ama trascorrere tempo all'aria aperta. E ne approfitta per assottigliare il girovita con l'hula hoop della figlia Perla. Sotto, la bella conduttrice afferma i posti per tonificare spalle, braccia e pettorali.



L'attività fisica quotidiana, assieme a **piatti mediterranei**, farà superare la **prova bikini a pieni voti**

Spuntino mattina

● 1 frutto di stagione o un pacchetto di crackers senza sale

Pranzo

● Pasta al pesto ● Petto di pollo alla griglia e insalata mista

Spuntino pomeriggio

● Thè e una fetta di ananas o una macedonia di frutta

Cena

● Polpette di spinaci con ragù di tacchino e asparagi ● Filetto di vitellone in tagliata con aceto tradizionale di Modena, spinacini freschi e pomodori datterino ● Dessert

Paola Vacchini