

Elena Lorenzetti
 Coach nutrizionale
 elorenzetti@bluewin.ch
 elenalorenzetti.com
 +41 (0)79 409 8101



DIETA MIMA DIGIUNO

	Carb	Prot	Grassi	Calorie
Giorno 1	116	38	47	1043
Colazione	30	12	24	387
Barretta alle noci (70g) + Frutti di bosco (100g)				
<i>oppure</i> Fiocchi di avena (40g) + Frutti di bosco (50g) + Mandorle (10g) + Noci (10g) + Latte di mandorla senza zucchero. Cuocere l'avena e latte per qualche minuto e poi aggiungere il resto.				
Pranzo	36	13	22	391
Fagioli (80g) + Pomodori (300g) + Olio di oliva extra-vergine (10g) -> in insalata + Cracker di semi (30g)				
Spuntino	21	0	0	85
Mele (150g)				
Cena	29	13	1	179
Broccoli (250g) + Carote (250g) + Finocchio (250g) (al vapore) - o altre verdure a piacere				

	Carb	Prot	Grassi	Calorie
Giorno 2	83	26	42	817
Colazione	9	7	29	328
Barretta alle noci (60g)				
Pranzo	28	13	12	274
Cavolo riccio (o altra verdura a foglia verde) (200g) + Pomodori (100g) + Olive verdi (20g) -> stufati + Cracker di semi (20g)				
Spuntino	0	0	0	0
Cena	47	6	0	215
Zucca delica (300g) + Carote (100g) + Patate (50g) + 1 cucchiaino olio do'oliva (vellutata di zucca)				

	Carb	Prot	Grassi	Calorie
Giorno 3	73	30	42	791
Colazione	9	7	29	328
Barretta alle noci (60g)				
Pranzo	42	12	12	325
Riso integrale (40g) + Broccoli (300g) + Olio di oliva extra-vergine (10g)				
Spuntino	0	0	0	0
Cena	23	11	0	138
Carote (200g) + Finocchio (200g) + Cavolfiore (200g) (al vapore) o altre verdure a piacere				

	Carb	Prot	Grassi	Calorie
Giorno 4	72	32	42	788

Colazione	9	7	29	328
Barretta alle noci (60g)				
Pranzo	32	14	11	287
Lenticchie secche (50g) + Olio di oliva extra-vergine (10g) + Carote (50g) + Sedano (50g) (crema di lenticchie)				
Spuntino	0	0	0	0
Cena	31	10	1	173
Verdure (400g) + Patate (50g) (minestrone) + 1 cucchiaino olio d'oliva				

	Carb	Prot	Grassi	Calorie
Giorno 5	69	33	45	814
Colazione	9	7	29	328
Barretta alle noci (60g)				
Pranzo	37	15	15	343
Patate (50g) + Funghi prataioli (200g) + Cracker di semi (30g) + Olive verdi (20g) +1 cucchiaino olio d'oliva + Cavolo nero (100g) (crema di funghi)				
Spuntino	0	0	0	0
Cena	23	11	1	143
Carote (200g) + Broccoli (200g) + Finocchio (200g) (al vapore) o altre verdure a piacere				

RICETTE

Barretta alle noci

Noci (80g) + Anacardi (80g) + Mandorle (80g) + Cocco rapé (20g) + Miele (20g) + Cannella (1g)
Tritare grossolanamente e infornare per 20 min a 160. Il composto dev'essere alto circa 2 cm.

Cracker di semi

Semi di chia (20g) + Semi di lino (45g) + Semi di sesamo (40g) + Semi di girasole (80g) + Farina di grano saraceno (130g) + Olio di oliva extra-vergine (40g) + Acqua (160g)

Mischiare tutti gli ingredienti e lasciare riposare qualche minuto.

Dividere l'impasto in 2 o 3 parti e spianare molto sottilmente usando due fogli di carta forno.

Infornare a 180 per circa 15 min (deve scurirsi ma non troppo)

