

ALLA LINEA

Oggi

Nel tubino di Diane von Fürstenberg l'attrice è bellissima. E da qualche settimana al suo fianco c'è anche un nuovo boyfriend, Adam Shulman

VIA 3 CHILI IN UN MESE CON **1.500** CALORIE AL GIORNO

Lunedì

Colazione: 1 ciotola di frutti di bosco, 2 fette biscottate spalmate con formaggio light, 1 spremuta d'arancia, 50 g di muesli.
Pranzo: minestra d'orzo,



spinaci conditi con un filo di olio d'oliva, 1 fetta di pane integrale.

Cena: 150 g di pesce spada alla griglia, insalata mista con un filo d'olio d'oliva e limone.

Martedì

Colazione: 1 macedonia, 2 gallette di riso spalmate con la ricotta, 1 spremuta di pompelmo e 50 g di muesli.
Pranzo: insalata con 80 g di farro e fagiolini, 30 g



di cubetti di prosciutto crudo e 1 fetta di pane integrale.

Cena: carpaccio di salmone con peperoncino e granella di mandorle, insalata di finocchi crudi.

Mercoledì

Colazione: 1 yogurt magro, 2 fette biscottate con un velo di miele, 1 caffè d'orzo, 50 g di corn flakes.
Pranzo: 80 g di riso al vapore con ratatouille di peperoni,



melanzane e zucchine, 1 fetta di pane integrale.

Cena: 150 g di pollo alla piastra con salsa di yogurt, menta e succo di limone, asparagi al vapore.

Giovedì

Colazione: 1 macedonia mista, 2 gallette di riso spalmate con la ricotta, 1 spremuta di pompelmo e 50 g di muesli.
Pranzo: zuppa (80 g) di cereali misti, insalata di rucola



e pomodori con un filo d'olio d'oliva, 1 fetta di pane integrale.

Cena: 150 g di merluzzo al cartoccio, spinaci con olio d'oliva e limone.

Venerdì

Colazione: 1 ciotola di frutti di bosco, 2 fette biscottate con formaggio light, 1 spremuta di arancia, 50 g di muesli.
Pranzo: vellutata di zucchine, insalata con olio d'oliva e succo



di limone, 1 fetta di pane integrale.

Cena: 150 g di branzino al forno, radicchio alla griglia con succo di limone e un filo d'olio d'oliva.

Sabato

Colazione: 1 yogurt magro, 2 fette biscottate con un velo di miele, 1 caffè d'orzo, 50 g di corn flakes.
Pranzo: paella vegetariana fatta con 80 g di riso integrale,



carote, pomodori, peperoni e fagiolini, pane integrale.

Cena: 100 g di sardine alla griglia aromatizzate con rosmarino, broccoli con un filo d'olio d'oliva e limone.

Domenica

Colazione: 1 ciotola di frutti di bosco, 2 fette biscottate spalmate con formaggio light, 1 spremuta, 50 g di muesli.
Pranzo: insalata di farro con zucchine, punte di asparagi



e cubetti di ananas, 1 fetta di pane integrale.

Cena: 100 g di fesa di tacchino, ratatouille di peperoni, melanzane, zucchine e aromi.