



CONSIGLI NUTRIZIONALI PER MAGGIO

Con l'arrivo del primo caldo diventa fondamentale bere con regolarità almeno 1,5 litri di acqua al giorno lontano dai pasti. Per aiutarti puoi a preparare dell'acqua aromatizzata come ad esempio: acqua, cetriolo, mentuccia fresca e fettine di limone. Da tenere in infusione in frigorifero per qualche ora, quindi filtrarla e berla durante la giornata.

Puoi insaporire i tuoi piatti con:

Limone
Aceto di vino
Aceto balsamico
Aceto di mele

Puoi speziare e aromatizza i tuoi piatti con:

Peperoncino
Prezzemolo, basilico
Origano, rosmarino
Cipolla, aglio

Insaporisci i tuoi risotti con brodo vegetale preparato facendo bollire in acqua:

Carota
½ cipolla
Costa e foglie di sedano
Qualche pomodoro

L'acqua riportata nella dieta è solo quella prevista per i pasti; per depurare l'organismo **bisogna berne almeno altri 1,5 litri** al giorno lontano dai pasti.

Se hai ancora fame durante la giornata mangia qualche vegetale crudo (carota, finocchio, cetriolo, fave, pomodorini ecc.).

Riduci l'uso del sale, ma non eliminarlo completamente.

Puoi prendere **2-3 caffè** al giorno.

Se hai la possibilità preparati un estratto di frutta e/o vegetali.

Frutta di Stagione

(attenendosi alle quantità riportate nella dieta far ruotare nell'arco della settimana i seguenti frutti)

PRANZO

Arancia e/o pompelmo
Banana (max 2-3 volte a settimana)
Mela e/o pera
Fragole
Melone (da metà maggio)
Ananas (anche in scatola al naturale)

CENA

Mela e/o pera
Kiwi (utili a chi soffre di stitichezza)
Fragole
Melone (da metà maggio)
Ananas (anche in scatola al naturale)

***è possibile anche fare delle macedonie senza aggiunta di zucchero**

Se i legumi secchi (fagioli, lenticchie e ceci) vengono pesati da cotti, bisogna moltiplicarne la quantità riportata sulla dieta **per almeno 2,5**.

Cerca di muoverti, non essere sedentario! Conta i passi. L'ideale sarebbe raggiungere l'obiettivo di almeno **10.000 passi al giorno**.

Il peccatuccio!

Anche se sei a dieta sappi che una volta a settimana (preferibilmente la domenica) puoi mangiare un dolce!