

Dieta DETOX di 5 giorni



Buongiorno!

Avete passato bene il weekend? Io ero via, sono rientrata ieri sera ed eccomi qui oggi con un nuovo post. Volevo farvi vedere uno dei miei outfit, ma ho deciso di parlare oggi della dieta detox. Le feste sono dietro le nostre spalle e penso che anche voi, come me, abbiate mangiato tanto, e non abbiate badato a quello che mangiavate. La dieta detox è consigliata per un periodo che va da 3 a 5 giorni per arrivare a un massimo di 7 giorni. Questa dieta si fa dopo una alimentazione incontrollata, se si fa un stile di vita scorretto (se fumate, se fate poco sport,..), se avete carenza di sonno. Questo tipo di vita provoca i sintomi di un accumulo di scorie e tossine nell'organismo che si manifesta generalmente con mancanza di energia, mal di testa, pelle spenta e secca, unghie e capelli sfibrati, occhi affaticati talvolta con occhiaie evidenti. Sentite gonfiore alla pancia, pesantezza e mancanza di energia? Allora è il momento di mettervi in dieta detox. Io oggi vi propongo una dieta detox classica di 5 giorni, che purifica l'organismo.



TUTTI I GIORNI

2 l di acqua lontano dai pasti

Appena sveglia: 1 bicchiere di acqua tiepida e una fettina di limone (0 cal).

Colazione: 1 tazza di caffè d'orzo , 1/2 cucchiaino di zucchero (10 cal), 40 g di pane azimo (151 cal), 2 cucchiaini di miele (30 cal), 125 g di yogurt bianco magro o yogurt greco (45 cal)

Spuntino: 200 ml di spremuta d'arancia (66 cal)

Merenda: 1 tazza di tè verde con 1/2 cucchiaino di zucchero (10cal).

LUNEDI

Pranzo: 70 g di pasta con 200 g di pomodoro fresco, basilico e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (370 cal); 150 g di nasello al vapore con prezzemolo e poco sale (115 cal); 200 g di carote al vapore (70 cal).

Cena: 100 g di ricotta vaccina con timo e maggiorana (145 cal); 100 g di radicchio verde e rosso con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (104 cal); 40 g di pane azzimo (151

cal); 100 g di ananas fresco (40 cal).



MARTEDI

Pranzo: 50 g di riso lessato con 2 cucchiaini di olio extravergine e 1 cucchiaino di grana (290 cal); 100 g di petto di pollo ai ferri (100 cal); 200 g di fagiolini al vapore (36 cal).

Cena: 100 g di mozzarella vaccina (250 cal) e origano; 200 g di finocchi, sedano e pomodori con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (122 cal); 40 g di pane azzimo (151 cal); 100 g di arance (35 cal).



MERCOLEDI

Pranzo: 70 g di farro con 200 g di pomodoro fresco, basilico e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (363 cal); 150 g di sogliola al vapore, pepe rosa, aneto e pochissimo sale (121 cal); 200 g di cavolfiore al vapore (50 g).

Cena: 120 g di fiocchi di latte con erbe aromatiche (138 cal); 200 g di pomodori in insalata, 2 cucchiaini di olio extravergine e basilico fresco (125 cal); 40 g di pane azzimo (151 cal); 100 g di ananas fresco (40 cal).



GIOVEDÌ

Pranzo: 300 ml di brodo di carne sgrassato (30 cal); 150 g di tacchini ai ferri con rosmarino e salvia (160 cal); 300 g di patate al vapore con 2 cucchiaini di olio extravergine e prezzemolo (345 cal).

Cena: 100 g di prosciutto cotto sgrassato (132 cal); 200 g di insalata mista (non patate e legumi) con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (130 cal); 40 g di pane azzimo (151 cal); 100 g di kiwi (44 cal).



VENERDI

Pranzo: 70 g di pasta con 200 g di pomodoro fresco, basilico e 2 cucchiaini di olio extravergine (375 cal); 100 g di salmone al vapore con erba cipollina (180 cal); 200 g di zucchine al vapore con prezzemolo (22 cal).

Cena: 100 g di ricotta vaccina con erbe aromatiche (145 cal); 200 g di insalata di radicchio verde e rosso con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (104 cal); 40 g di pane azimo (151 cal); 100 g di ananas fresco (40 cal).

Vi auguro buon inizio della settimana!



La dieta è stata presa dal settimanale Starbene. Le immagini sono state prese da GOOGLE/ TUMBLR / PINTEREST.

By: Dragana Radosevic