

DIETA: DIETA DELL'ANGURIA

UNA TAGLIA DI MENO IN SETTE GIORNI



1300 CALORIE

E' il frutto simbolo dell'estate: quando l'anguria (o cocomero) fa la sua comparsa sulle bancarelle del fruttivendolo, vuol dire che le vacanze sono davvero arrivate. E' rossa, polposa e invitante, ma soprattutto è dissetante: l'ideale da gustare in spiaggia o dopocena.

L'anguria, inoltre, è perfetta se vuoi perdere quel chilo che ti impedisce di sfoggiare una linea al top. Perché è dolce ma ha pochi zuccheri (3,7 g ogni 100 g): la polpa è costituita per il 95,3 per cento di acqua e il suo gusto piacevole è dovuto alla presenza di alcune sostanze aromatiche. Inoltre l'anguria è priva di grassi.

In quanto alle calorie, vai sul sicuro: una fetta (circa 300 g) te ne fornisce solo 45. Pensa che due fichi arrivano a 90 e che un grappolino d'uva raggiunge le 80.

Ti fa perdere peso e ti dà una mano contro la cellulite! Questo frutto tipicamente mediterraneo serve anche per reintegrare le riserve idriche che consumi sudando. Ricca d'acqua non significa, però, priva di nutrienti. Contiene una buona dose di vitamina A (37 mcg ogni 100 g), preziosa per difendere la pelle dal sole, e dà un ottimo apporto di potassio (280 mg ogni 100 g), un minerale che aiuta a regolarizzare la pressione sanguigna. Inoltre ti dà una mano a combattere la cellulite, perché ha un effetto drenante e quindi combatte la ritenzione idrica.

Insomma, è perfetta per una dieta dell'ultimo minuto, oppure per tenere sotto controllo il peso anche in vacanza. Il regime che ti proponiamo in queste pagine è ricco di piatti sfiziosi ma semplici, facili da preparare, ma che trovi anche al bar sotto l'ufficio o al chiosco della spiaggia.

La dieta prevede tre pasti al giorno e due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio.

E' una dieta da 1.300-1.400 calorie da seguire per una settimana. Non richiede grosse rinunce: non manca la pizza (come farne a meno?), c'è la pasta, non devi eliminare il pane: basta tenere sotto controllo le quantità e accompagnare i tuoi piatti sempre con un contorno di verdura e di cocomero! Te lo proponiamo al naturale, nella macedonia, come centrifugato e persino "in insalata". Dopo una settimana ti sentirai meno gonfia, sarai più snella e avrai fatto un pieno salutare di vitamine e sali minerali.

CONDIMENTI

Ogni giorno ti è concesso un cucchiaino di olio extravergine d'oliva (10g pari a 90 cal) per condire l'insalata