

## DIETA: DIETA DELLO YOGURT

### LA DIETA LAMPO DI EMERGENZA



#### 0 CALORIE

Se la tua pelle non è abbastanza luminosa, se ti senti gonfia e cicciotella, se i pantaloni sembrano scoppiare ... Se, insomma, vuoi perdere fino a tre chili in una settimana, senza soffrire la fame ma mangiando in modo sano, puoi seguire la dieta dello yogurt. Fresca, viva, piena di vitamine e di fermenti lattici attivi che "sgonfiano" e fanno risplendere la pelle, questa dieta ha un basso contenuto di calorie e il grosso vantaggio di disintossicare l'organismo. Dura cinque giorni, dal lunedì a venerdì, perché il sabato e la domenica è impensabile che si possa rispettare il "tormentone" della dieta. Durante il primo giorno mangerete davvero pochino, ma consumerete molto yogurt (tenete conto che il contenuto di un vasetto di yogurt è 125 g). Così il gonfiore addominale sparirà subito e potrete affrontare con più entusiasmo "le restrizioni" successive. Nei quattro giorni seguenti, continuerete a mangiare yogurt, ma la sera potrete cenare con pesce e tanta insalata. Se durante la giornata avete fame sgranocchiate verdura cruda, per esempio carote, oppure frutta. Non preoccupatevi della quantità. La dieta è composta da alimenti poco calorici: potete anche "esagerare". Dopo i cinque giorni di dieta, quando finalmente avrete perso quei due, tre chili di troppo e riuscirete a chiudere la lampo dei pantaloni, evitate di abbuffarvi: riprendete a mangiare normalmente, pur mantenendo qualche sana abitudine. Per esempio continuate a evitare gli spuntini e a riempire il vuoto dello stomaco con i vegetali. Per confermare il calo di peso ottenuto, potete ripetere il regime a settimane alterne, per un paio di mesi.

#### GIORNO 1

##### prima colazione

1 tazza di tè senza zucchero  
300 g di yogurt magro con fibre

##### pranzo

1 piatto di brodo vegetale,  
300 g di yogurt magro  
frutta a volontà, kiwi, anguria, melone

##### cena

minestrone di verdura  
300 g di yogurt magro

#### GIORNO 2

##### prima colazione

1 tazza di tè senza zucchero  
300 g di yogurt magro con fibre

##### pranzo

1 piatto di brodo vegetale,  
300 g di yogurt magro

frutta a volontà, kiwi, anguria, melone

#### cena

pesce in forno, al cartoccio, al sale, a vapore

insalata condita con un cucchiaino di olio

spremuta di agrumi senza zucchero

panino di tipo integrale

### GIORNO 3

#### prima colazione

1 tazza di tè senza zucchero

300 g di yogurt magro con fibre

#### pranzo

1 piatto di brodo vegetale,

300 g di yogurt magro

frutta a volontà, kiwi, anguria, melone

#### cena

pesce in forno, al cartoccio, al sale, a vapore

insalata condita con un cucchiaino di olio

spremuta di agrumi senza zucchero

panino di tipo integrale

### GIORNO 4

#### prima colazione

1 tazza di tè senza zucchero

300 g di yogurt magro con fibre

#### pranzo

1 piatto di brodo vegetale,

300 g di yogurt magro

frutta a volontà, kiwi, anguria, melone

#### cena

pesce in forno, al cartoccio, al sale, a vapore

insalata condita con un cucchiaino di olio

spremuta di agrumi senza zucchero

panino di tipo integrale

### CONDIMENTI

Quanto olio? L'olio extravergine di oliva in questa dieta va centellinato (al giorno è permesso un cucchiaino, cioè circa 10 g, 9 calorie al giorno), ma non deve essere assolutamente eliminato. È necessario infatti per far assorbire vitamine molto importanti come la A, la D e la E. Un trucco? Se a cena mangi il pesce, condiscilo con il limone: "risparmierai" olio per le tue insalate. Quale scegliere? Quello che preferisci. Non è vero, infatti, che l'olio di semi è più leggero dell'extravergine: tutti i grassi (burro compreso) forniscono 9 calorie al grammo.