






KIT DETOX FRAGOLA - 7 GIORNI

	COLAZIONE 	SPUNTINO 	PRANZO 	SPUNTINO 	CENA 
LUN	Smoothie Pesoforma Nature (200 ml latte scremato per ricostituirlo)	2-3 noci intere (15 g) e 1 frutto di stagione (150 g)	Pasta di grano saraceno (60-70 g) con ceci secchi (40 g), carciofi e finocchi (200 g)	1 frutto di stagione (150 g)	Merluzzo (140-150 g) con verdura cruda (200 g - sedano, songino, pomodori, olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiaini grandi per tutto il giorno), 2 fette di Pane senza lievito Céréal (23 g)
MAR	Bevanda di soia Céréal (200 g), 2 fette di Pane senza lievito Céréal (23 g), marmellata a basso contenuto di zuccheri (10 g)	6-7 mandorle (10 g)	2 pacchetti di Cracker Pesoforma , insalata verde e radicchio rosso, pomodori (200 g in tutto)	1 fetta di Pane senza lievito Céréal (11,5 g) e ricotta (50 g)	Vitello (150 g) con patate (200-250 g), zucchine (250 g), olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiaini grandi per tutto il giorno)
MER	Yogurt di soia a basso contenuto di zuccheri (125 g), muesli senza zucchero (30 g)	6-7 mandorle (10 g)	Quinoa (50 g), peperoni (50 g), zucchine (50 g), pomodori (50 g), tonno al naturale sgocciolato (80 g) e insalata mista	1 fetta di Pane senza lievito Céréal (11,5 g) e bresaola (10 g)	Orata (130 g) con broccoli (200-250 g), riso integrale (60 g), olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiaini grandi per tutto il giorno)
GIO	Smoothie Pesoforma Nature (200 ml latte scremato per ricostituirlo)	1 noce intera (5 g) e 1 frutto di stagione (150 g)	Riso venere (60-70 g) con fagioli di soia (30 g) e avocado (30 g)	Spremuta di arancia o di pompelmo rosa (200 g)	Fesa di tacchino (140 g) con funghi prataioli (150 g), orzo perlato (60 g), radicchio rosso alla griglia, olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiaini grandi per tutto il giorno)
VEN	Bevanda di soia Céréal (200 g), 2 fette di Pane senza lievito Céréal (23 g), marmellata a basso contenuto di zuccheri (10 g)	1 frutto di stagione (150 g) e 2 quadretti di cioccolato fondente	2 pacchetti di Cracker Pesoforma e verdure miste a scelta	1 fetta di Pane senza lievito Céréal (11,5 g) e ricotta (25 g)	Trota (150 g) con patate e asparagi (250-300 g), pomodorini, olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiaini grandi per tutto il giorno)
SAB	Smoothie Pesoforma Nature (200 ml latte scremato per ricostituirlo)	1 spremuta (150 ml)	Riso integrale (50 g) con tonno al naturale sgocciolato (100 g) e cavolo cappuccio (100 g), verdure grigliate	1 yogurt di soia a basso contenuto di zuccheri (125 g)	3 fette di Pane senza lievito Céréal (34,5 g) con salsa di melanzane (vedi ricetta a pag. 2), trancio di salmone al forno (120 g) e spinaci (200 g), olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiaini grandi per tutto il giorno)
DOM	The verde, 5 biscotti integrali (50 g)	1 frutto di stagione (150 g) e 8 nocciole (10 g)	Pasta integrale (60 g), ricotta (70 g), passata di pomodoro (100 g), verdure miste grigliate	1 spremuta di arancia (150 ml)	Minestrone di verdura con patate (100 g patate), petto di pollo ai ferri (150 g) e fagiolini (200 g), 2 fette di Pane senza lievito Céréal (23 g), olio extra vergine d'oliva (20 g - 2 cucchiaini grandi per tutto il giorno)

I pesi degli alimenti sono a crudo al netto degli scarti. Verificare con l'aiuto di un medico o di un dietologo che la dieta suggerita sia adatta alle proprie esigenze.



SALSA DI MELANZANE BABAGANUSH (ricetta del Medio Oriente e del Nord Africa)



Dosi per:
8 persone



Preparazione:
15 minuti



Cottura:
90 minuti

INGREDIENTI

- Melanzane (600 g)
- Succo di limone (1)
- Salsa Tahina (10 g)
- Aglio (1 spicchio)
- Olio extra vergine q.b., menta, pepe nero, sale

PREPARAZIONE

Mettere le melanzane intere nel forno, dopo averle lavate, a 180 °C per circa 90 minuti. Quando la buccia si sarà raggrinzita e saranno molli, toglierle dal forno, farle intiepidire, togliere il peduncolo e incidere la buccia, aprirle e scavare la polpa con un cucchiaio. Mettere la polpa in una ciotola e schiacciarla con una forchetta, aggiungere sale e pepe q.b. e schiacciare uno spicchio di aglio, aggiungere il succo spremuto di un limone e il cucchiaio di Tahina, amalgamare il tutto e guarnire con le foglioline di menta.

