



DOTT.SSA
ANTONELLA GIGANTESCO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Via delle Grazie 29/a Livorno

Tel -fax 0586753523 3386003600

PI 01071790495 GGNNNL56B55E625A

www.antonellagigantesco.it

info@antonellagigantesco.it

 [La Dieta del Benessere](#)

UN PROGRAMMA NUTRIZIONALE PER TORNARE IN FORMA

Primo giorno:

Appena svegli:



Un bicchiere d'acqua con succo di limone

Colazione:



Caffè amaro o dolcificato o tè verde amaro dolcificato

Fette biscottate integrali o pane integrale a lievitazione naturale con marmellata di mirtili

Merenda ore 10:



Una mela cotta con cannella o uno yogurt di latte di capra



**DOTT.SSA
ANTONELLA GIGANTESCO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA**

Via delle Grazie 29/a Livorno

Tel -fax 0586753523 3386003600

PI 01071790495 GGNNNL56B55E625A

www.antonellagigantesco.it

info@antonellagigantesco.it

 [La Dieta del Benessere](#)

Pranzo:



Farro o grano saraceno con piselli freschi o surgelati (non in scatola), cipollina tritata, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Insalata mista a piacere, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Merenda ore 17:



Un bicchiere di succo di barbabietola

Cena:



Minestrone di verdure miste a piacere, esclusi legumi e patate, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo o insalata mista a piacere, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Sogliola, o di nasello al piatto, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Verdure lesse (bietole, o rape, o cicoria, o spinaci), olio extravergine di oliva aggiunto a crudo o barbe rosse, un cucchiaino di olio di semi di lino da agricoltura biologica aggiunto a crudo

Pane integrale a lievitazione naturale o riso integrale



DOTT.SSA
ANTONELLA GIGANTESCO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Via delle Grazie 29/a Livorno

Tel -fax 0586753523 3386003600

PI 01071790495 GGNNL56B55E625A

www.antonellagigantesco.it

info@antonellagigantesco.it

 [La Dieta del Benessere](#)

Dopocena:



Infuso di biancospino

Secondo giorno:

Appena svegli:

Un bicchiere d'acqua con succo di limone

Colazione:



Caffè amaro o dolcificato o tè verde amaro dolcificato

Fette biscottate integrali o pane integrale a lievitazione naturale, marmellata di mirtili

Merenda ore 10:

Un bicchiere di succo di barbabietola

Pranzo:



Piselli freschi o surgelati, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Insalata mista a piacere o broccoli, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Pane integrale a lievitazione naturale o patate lessate o al vapore

Merenda ore 17:

Una mela o una pera



DOTT.SSA
ANTONELLA GIGANTESCO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Via delle Grazie 29/a Livorno

Tel -fax 0586753523 3386003600

PI 01071790495 GGNNL56B55E625A

www.antonellagigantesco.it

info@antonellagigantesco.it

 [La Dieta del Benessere](#)

Cena:



Minestrone di verdure miste a piacere, esclusi legumi e patate, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo o insalata mista a piacere, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Ricotta di capra

Carote o finocchi, un cucchiaino di olio di semi di lino da agricoltura biologica aggiunto a crudo

Pane integrale a lievitazione naturale

Dopocena:

Infuso di biancospino

Terzo giorno:

Appena svegli:

Un bicchiere d'acqua con succo di limone

Colazione:



Caffè amaro o dolcificato o tè verde amaro dolcificato

Pane integrale a lievitazione naturale con tofu o con un cucchiaino di sciroppo d'acero

Merenda ore 10:

Un bicchiere di succo di barbabietola

Pranzo:

Grano saraceno o farro con fagioli, o ceci, o lenticchie, o soia (non in scatola) olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Insalata mista a piacere, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo o verdure lesse (bietole, o rape, o cicoria, o spinaci), olio



**DOTT.SSA
ANTONELLA GIGANTESCO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA**

Via delle Grazie 29/a Livorno

Tel -fax 0586753523 3386003600

PI 01071790495 GGNNNL56B55E625A

www.antonellagigantesco.it

info@antonellagigantesco.it

 [La Dieta del Benessere](#)



extravergine di oliva aggiunto a crudo

Merenda ore 17:

Una mela o una pera

Cena:



Pesce lesso o al cartoccio, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo o pesce spada o tonno fresco al vapore

Cavolfiore o verza o broccoli stufati o al vapore, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Carote o finocchi o barbe rosse, un cucchiaino di olio di semi di lino da agricoltura biologica aggiunto a crudo

Pane integrale a lievitazione naturale

Dopocena:



Infuso di rooibos

Quarto giorno:

Appena svegli:

Un bicchiere d'acqua con succo di limone

Colazione:

Caffè amaro o dolcificato o tè verde amaro dolcificato



**DOTT.SSA
ANTONELLA GIGANTESCO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA**

Via delle Grazie 29/a Livorno

Tel -fax 0586753523 3386003600

PI 01071790495 GGNNNL56B55E625A

www.antonellagigantesco.it

info@antonellagigantesco.it

 [La Dieta del Benessere](#)



Pane integrale a lievitazione naturale con tofu o un cucchiaino di sciroppo d'acero

Merenda ore 10:

Un bicchiere di succo di barbabietola

Pranzo:



Frittata con porro o con cipolla di Tropea, olio extravergine di oliva

Insalata mista a piacere, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo o cavolfiore o verza, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Pane integrale a lievitazione naturale

Merenda ore 17:

Una mela o una pera

Cena:



Pesce lesso o al cartoccio con olio extravergine di oliva aggiunto a crudo, oppure acciughe, o sgombri, o sarde stufate con aglio e prezzemolo, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Insalata mista a piacere, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Barbe rosse o carote, un cucchiaino di olio di semi di lino da agricoltura biologica aggiunto a crudo

Pane integrale a lievitazione naturale



**DOTT.SSA
ANTONELLA GIGANTESCO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA**

Via delle Grazie 29/a Livorno

Tel -fax 0586753523 3386003600

PI 01071790495 GGNNNL56B55E625A

www.antonellagigantesco.it

info@antonellagigantesco.it

 [La Dieta del Benessere](#)

Dopocena: Infuso di rooibos

Quinto giorno:

Appena svegli: Un bicchiere d'acqua con succo di limone

Colazione:



Caffè amaro o dolcificato o tè verde amaro dolcificato

Uno yogurt di latte di capra

Pane integrale a lievitazione naturale, con miele o di sciroppo d'acero

Merenda ore 10: Un bicchiere di succo di barbabietola

Pranzo:



Pesce lesso o al cartoccio, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo o pesce spada o tonno fresco al vapore
insalata mista a piacere, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo o broccoli o finocchi o carote, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Verza o cavolfiore, con olio extravergine di oliva aggiunto a crudo, o barbe rosse, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Pane integrale a lievitazione naturale

Merenda ore 17: Frutta a piacere

Cena: Sogliola, o nasello al piatto, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo o ricotta di capra



**DOTT.SSA
ANTONELLA GIGANTESCO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA**

Via delle Grazie 29/a Livorno

Tel -fax 0586753523 3386003600

PI 01071790495 GGNNNL56B55E625A

www.antonellagigantesco.it

info@antonellagigantesco.it

 [La Dieta del Benessere](#)



Insalata o rucola, un cucchiaino di olio di semi di lino da agricoltura biologica aggiunto a crudo

Verdure lesse (bietole, o rape, o cicoria, o spinaci), olio extravergine di oliva aggiunto a crudo o carote o carciofi, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Pane integrale a lievitazione naturale o patate lessate o al vapore

Dopocena:

Infuso di rooibos

Sesto giorno:

Appena svegli:

Un bicchiere d'acqua con succo di limone

Colazione:



Caffè amaro o dolcificato o tè verde amaro dolcificato

Pane integrale a lievitazione naturale, con marmellata di mirtilli

Merenda ore 10:

Un bicchiere di succo di barbabietola

Pranzo:



Farro o riso integrale o orzo con sugo preparato con asparagi o carciofi, aglio, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Piselli freschi o surgelati, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Insalata mista a piacere, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo o verza o cavolfiore stufato o lessato, olio extravergine di



**DOTT.SSA
ANTONELLA GIGANTESCO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA**

Via delle Grazie 29/a Livorno

Tel -fax 0586753523 3386003600

PI 01071790495 GGNNL56B55E625A

www.antonellagigantesco.it

info@antonellagigantesco.it

 [La Dieta del Benessere](#)

oliva aggiunto a crudo

Merenda ore 17:

Frutta a piacere o uno yogurt di latte di capra

Cena:



Minestrone di verdure miste a piacere, esclusi legumi e patate, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo o verdure lesse, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo (bietole, o rape, o cicoria, o spinaci), olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Sogliola o nasello al piatto, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo o pesce spada o di tonno fresco al vapore

Carote o carciofi, un cucchiaino di olio di semi di lino da agricoltura biologica aggiunto a crudo

Pane integrale a lievitazione naturale

Dopocena:

Infuso di rooibos

Settimo giorno:

Appena svegli:

Un bicchiere d'acqua con succo di limone

Colazione:



Un caffè amaro o dolcificato o una tazza di tè verde amaro dolcificato

Biscotti integrali o pane integrale a lievitazione naturale, con marmellata di mirtilli



DOTT.SSA
ANTONELLA GIGANTESCO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Via delle Grazie 29/a Livorno

Tel -fax 0586753523 3386003600

PI 01071790495 GGNNNL56B55E625A

www.antonellagigantesco.it

info@antonellagigantesco.it

 [La Dieta del Benessere](#)

Merenda ore 10:

Un bicchiere di succo di barbabietola

Pranzo:



Farro o orzo perlato o grano saraceno, pomodori ciliegini, basilico, pesce spada tagliato a cubetti e stufato, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Insalata mista a piacere, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Merenda ore 17:



Frullato con frutta a piacere e latte di riso

Cena:



Pesce lesso o al cartoccio con olio extravergine di oliva aggiunto a crudo, oppure gamberoni o di scampi al vapore oppure spiedini misti di pesce e gamberi

Insalata mista a piacere, olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

Barbe rosse o fagiolini o cavolfiore un cucchiaino di olio di semi di lino da agricoltura biologica aggiunto a crudo

Pane integrale a lievitazione naturale o patate lessate o al vapore

Dopocena:

Infuso di finocchio



**DOTT.SSA
ANTONELLA GIGANTESCO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA**

Via delle Grazie 29/a Livorno

Tel -fax 0586753523 3386003600

PI 01071790495 GGNNL56B55E625A

www.antonellagigantesco.it

info@antonellagigantesco.it

 [La Dieta del Benessere](#)



Accorgimenti da adottare:

Dolcificare se necessario con un dolcificante ipocalorico.

Salare poco le pietanze.

Erbe e spezie aromatiche a piacere. Non usare pepe. Usare il limone al posto dell'aceto.

Caffè e tè a piacere, preferibilmente privi di teina e di caffeina.

Bere almeno 1 litro e 1/2 di acqua al giorno, naturale o effervescente naturale.

Non fare uso di bibite, anche se senza zucchero, né consumare succhi di frutta al naturale (senza zucchero aggiunto) i.

Usare preferibilmente prodotti biologici.

Frutta da escludere: frutta secca.

Sono proibiti i dadi da brodo e gli estratti di carne.

Masticare accuratamente i cibi.