

🕒 31/03/2016




BENESSERE E SALUTE DIETE DIETA 3 GIORNI

## Dieta dei 3 giorni: ti sgonfi e ti disintossichi dopo gli stravizi pasquali

Hai esagerato con cioccolato e colomba? Ecco la dieta dei 3 giorni che ti permette di sgonfiarti, disintossicarti e ripartire in leggerezza



di Maria Gabriella  
[Di Russo](#)

-  CONDIVIDI
-  TWEET
-  PIN
-  E-MAIL

[I PIÙ LETTI](#)



Getty

Hai strafatto durante le feste di Pasqua tra cioccolato, colomba e spumantino? E' ora di dare una sferzata all'organismo liberandolo dalle tossine accumulate con le feste e con l'inverno, e aiutarlo a prepararsi alle nuove temperature. Ti proponiamo una dieta ipocalorica, altamente digeribile, che deve essere seguita soltanto per tre giorni, per evitare la mancanza di micronutrienti fondamentali. Ha effetto diuretico e alcalinizzante, quindi è perfetta in caso di acidosi, uno scompenso che porta ad un accumulo di acidi nel corpo. Abolisce quasi totalmente grassi e proteine, mentre apporta molti glucidi (la frutta è ricca di fruttosio) e per questo non va seguita in caso di diabete e arteriosclerosi. Dopo questa dieta è necessario reintrodurre gradualmente gli altri cibi appartenenti agli altri gruppi alimentari.

#### LUNEDI'

**Colazione** 1 tazza di latte scremato + orzo + 1 cucchiaino di miele

**Spuntino** 1 spremuta di agrumi

**Pranzo** Passato di verdure + una porzione di borragine al vapore con olio di oliva e succo di limone + 80 g tofu

**Spuntino** Una manciata di semi di zucca oppure tre o quattro noci

**Cena** Riso integrale + mix di verdure cotte in agrodolce + salsa con aceto di mele

#### MARTEDI'

**Colazione** 1 spremuta di arancia + 2 fette biscottate integrali con un velo di miele

**Spuntino** 1 porzione di macedonia

**Pranzo** Mix di verdure crude + tonno + patate + mais + salsa allo yogurt

**Spuntino** 2 kiwi

**Cena** Minestrone di verdure + 1 uovo in camicia + filetti di carote al vapore

#### PIÙ POPOLARE

#### MERCOLEDI'

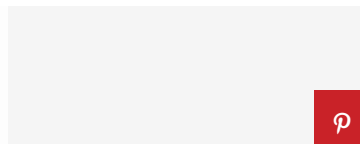
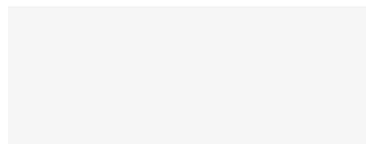
**Colazione** 1 tazza di tè verde + yogurt magro + manciata di cereali

**Spuntino** 100 g di frutti di bosco

**Pranzo** Gallette integrali di avena + insalata di verdure + salsina allo yogurt, aglio, cetrioli e succo di limone

**Spuntino** 100 g di ananas

**Cena:** salmone + verdure al vapore + patate al forno



Maria Gabriella Di Russo, idrologo e medico estetico

#### RELATED ARTICLE

10 dritte infallibili per sgonfiare la pancia

