

ESEMPIO DI DIETA DI LEMME PER 24 GIORNI

Vi proponiamo un esempio di dieta di Lemme applicata per un periodo ridotto di tempo in base a determinati alimenti.

COLAZIONE entro le 9:30

PRANZO tra le 12:00 e le 14:00

CENA tra le 19:00 e le 21:00.

Eliminare zucchero, dolcificanti, aceto, pane e latte e derivati.

Niente sale, neanche nell'acqua della pasta.

Mai abbinare carne e pasta.

Bevande: acqua, anche gasata, caffè e tè senza zucchero.

Liberi: olio d'oliva, meglio se extra vergine, peperoncino, pepe, prezzemolo, aglio, limone, salvia, rosmarino, basilico, timo, cipolla, crusca per impanare.

Cotture permesse: tutte, anche la frittura.

Merenda-spuntino-spezzafame, tra le 10:00 e le 11:00 e tra le 16:00 e le 17:00: 1 limone a spicchi + tè.

1° e 2° giorno:

COLAZIONE: tacchino + caffè PRANZO: filetto di manzo + caffè

CENA: pesce spada + caffè

3° e 4° giorno:

COLAZIONE: pasta olio e peperoncino + caffè PRANZO: petto di pollo + caffè

CENA: sogliola + caffè

5° e 6° giorno

COLAZIONE: carciofi + caffè PRANZO: fiorentina + caffè

CENA: orata + caffè

7° e 8° giorno:

COLAZIONE: pasta olio e peperoncino + caffè

PRANZO: petto di pollo + caffè

CENA: sogliola + caffè

9° e 10° giorno

COLAZIONE: fragole + caffè

PRANZO: filetto di vitello + caffè

CENA: branzino + caffè

11° e 12° giorno

COLAZIONE: pasta olio e peperonc + caffè

PRANZO: petto di pollo + caffè

CENA: sogliola + caffè

13° e 14° giorno

COLAZIONE: polpello + caffè

PRANZO: galletto amburghese + caffè

CENA: pesce spada + caffè

15° e 16° giorno

COLAZIONE: pasta olio e peperoncino caffè

PRANZO: filetto di manzo + caffè

CENA: sogliola + caffè

17° e 18° giorno

COLAZIONE: frittata + caffè

PRANZO: petto di pollo + caffè

CENA: orata + caffè

19° e 20° giorno

COLAZIONE: pasta olio e peper. + caffè

PRANZO: filetto di manzo + caffè

CENA: sogliola + caffè