

## Il menu "brucia grassi"

Seconda parte

Con questo secondo menu "brucia grassi" l'occasione per trasformare il tessuto adiposo in energia è ancor più ghiotta!



Dopo il primo menu "brucia grassi" ve ne regaliamo un secondo come sempre ricco di principi nutritivi ma anche di gusto. Così con la giusta combinazione di frutta, verdura, cereali integrali, semi e anche alimenti di origine animale, è possibile **trasformare il tessuto adiposo in energia** da impiegare quando si svolge dell'attività fisica, come una semplice passeggiata di mezz'ora a passo svelto.

Questo menu che vi permetterà di **entrare nel vivo dell'estate**, con la sua frutta di stagione dolce e colorata, il sapore mediterraneo dei piatti a base di pesce e anche la golosità che non deve mancare mai del cioccolato fondente extra.

### Colazione

2 o 3 fette di pane integrale (oppure di segale) con confettura di mirtillo senza zucchero e un vasetto di yogurt magro con 2 cucchiaini di semi di lino.

### Spuntino di metà mattina

Frutta di stagione (1-2 pesche oppure 4 albicocche oppure 150g di ciliegie oppure 200g di fragole) con 20g di cioccolato fondente all'80-85%.

### Pranzo

Spaghetti di grano duro integrale con ragù di gallinella + insalata di spinaci novelli condita con olio extravergine d'oliva e pinoli (oppure pistacchi).

### Spuntino di metà pomeriggio

2 kiwi e 5 mandorle.

### Cena

Verdura cruda a piacere condita con olio extravergine d'oliva e nocciole tritate + pesce al cartoccio con erbe aromatiche e scorza di limone.