

Dieta del pompelmo: concentrato di vitamina C

Autore: francesca

Data: 16 Maggio 2011



La **dieta del pompelmo** è una delle più gettonate in vista dell'[estate](#), che come molte altre basate un solo alimento, consente, in teoria, di perdere peso abbastanza velocemente, in vista della prova costume.

Pare infatti che [mangiare del pompelmo](#), o berne il succo, prima dei pasti, aiuti a **perdere peso** più velocemente, se inserito all'interno di un regime alimentare già controllato. Secondo un gruppo di ricercatori statunitensi, chi consuma regolarmente questo frutto, diminuisce il livello di insulina, che se in eccesso, provoca l'aumento del peso corporeo.

Tuttavia non bisogna ridurre la dieta ad un unico alimento, "dieta del pompelmo" significa integrare questo alimento, da consumare frequentemente, ad un regime alimentare equilibrato. Non fate l'errore di mangiare solo ed esclusivamente questo frutto per due settimane, una dieta del genere è troppo restrittiva e poco salutare: l'organismo ha bisogno di calcio, ferro e di tante altre vitamine contenute in cibi più calorici.

Vediamo qualche piccolo esempio di come potrebbe essere strutturata la dieta del pompelmo.

Colazione: 1 yogurt bianco + 1 cucchiaio di miele + 2 kiwi

Spuntino: succo di pompelmo

Pranzo: insalatona con radicchio, lattuga e carote + 70 g di ricotta + un panino di soia + 1 kiwi

Spuntino: 1 banana

Cena: 70 g di bresaola condita con succo di limone + lattuga e finocchio conditi con un cucchiaino d'olio d'oliva + 2 fette di pane integrale + due fette di melone

Colazione: 1 tazza di latte p.s. + 4 fette biscottate con marmellata

Spuntino: succo di pompelmo

Pranzo: riso in bianco + 50 g di ricotta + 1 pompelmo + 1 mela

Spuntino: 1 mango

Cena: 70 g di prosciutto cotto sgrassato + 50 g di formaggio caprino + due cracker + mezzo melone

Colazione: un frullato preparato con 130 g. di pesche, 65 g. di albicocche e 65 g. di pompelmo

Spuntino: una spremuta di pompelmo

Pranzo: una porzione di gnocchi con 80 g. di passata di pomodoro e due cucchiari di formaggio grattugiato, mezzo pompelmo

Spuntino: una spremuta di pompelmo

Cena: 125 g. di palombo al forno, 120 g. di pisello passati in padella con un cucchiaio di olio d'oliva, 30 g. di grissini, un pompelmo

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-del-pompelmo-concentrato-di-vitamina-c/>

Generato il 28/04/2025