

DIETA LEGGERA

(erroneamente definita "dieta in bianco")

- Primi piatti:** pasta o riso in brodo vegetale o asciutti, semolino in brodo vegetale: conditi con olio extra vergine di oliva + parmigiano
- Secondi piatti:** carne magra al vapore o lessata
pesce al vapore o lessato.
- Contorni:** carota e patate lessate + olio a crudo
- Frutta:** banana, mela o pera.