



Questo è uno dei pasti per **IN FORMA-perdere peso nel modo giusto** a **Pranzo**.

-  Gluten Free



Trancio di salmone alla piastra

Il salmone è un pesce ricco di proteine e grassi salutari.

Il limone e il prezzemolo forniscono uno stimolo metabolico.

Ricetta:

Ingredienti: 150-200 gr. di trancio di salmone, olio EVO, prezzemolo, limone, sale.

Preparazione: cucinate in padella antiaderente o alla piastra il trancio di salmone. A parte preparate una emulsione di olio, prezzemolo tagliato finemente, limone e sale. Quando il pesce risulterà cotto, versatevi l'emulsione.

Abbinato con:



Pomodori crudi con cipolla

Il pomodoro è ricco di sali minerali e zuccheri.

L'abbinamento con la cipolla (diuretica e ipoglicemizzante) riduce la sua tendenza a trattenere liquidi e controlla gli zuccheri.

...e con:



Kiwi n.1

Frutto composto prevalentemente di acqua, potassio e vitamina C.

E' utile per potenziare le difese immunitarie e per regolare la funzionalità intestinale.