



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

-  Gluten Free



Trancio di tonno ai ferri

Il tonno possiede una buona quota di grassi saturi, che ben bilanciano il carico glicemico del pasto.

Ricetta:

Ingredienti: 150-200 gr. di tonno, sale, pepe, succo di limone.

Preparazione: scaldate la piastra o la padella antiaderente e quando sarà ben calda adagiatevi i tranci di tonno precedentemente lavati. Girate spesso il pesce in modo che la cottura risulti più uniforme possibile. Una volta che i tranci di tonno saranno pronti, conditeli con sale , pepe e succo di limone.

Abbinato con:



Indivia riccia cruda

Verdura del gruppo della cicoria, è ricca di acqua e ferro.

E' diuretica e facilmente digeribile.

...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.