

## La dieta dell'anguria per una fresca estate - Spiedini light di frutta fresca

### Nutrizione

Inviato da : Mary Petrella

Pubblicato il : 9/7/2024 8:00:00

**L'anguria è ideale per una dieta ipocalorica da seguire durante l'estate, magari prima di andare al mare, per un massimo di cinque giorni. La dieta dell'anguria fa dimagrire di 2 chili e prevede che il frutto sia integrato in ogni pasto della giornata.**

L'anguria è un frutto estivo davvero delizioso: dentro alla dura buccia striata di verde si nasconde un cuore rosso e goloso, dolce e soprattutto poco calorico.

Questo frutto è apprezzato per le sue proprietà disintossicanti, diuretiche e anticolesterolo ed è composto al 90% di acqua.

Ecco perché l'anguria è ideale per una dieta ipocalorica da seguire durante l'estate, magari prima di andare al mare, per un massimo di cinque giorni. La dieta dell'anguria fa dimagrire di 2 chili e prevede che il frutto sia integrato in ogni pasto della giornata, proprio come nella dieta dell'ananas.

Spiedini light di frutta fresca

Preparazione: 15 minuti

Gli spiedini di frutta fresca sono l'ideale per le giornate calde dell'estate.

Non solo sono rinfrescanti e piacevoli da gustare, ma contengono anche pochissime calorie e si possono classificare tra i dolci ultra light.

# La dieta dell'anguria per una fresca estate - Spiedini light di frutta fresca

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11462>

---

Al pari di un vassoio di pasticcini, uno spiedino tra l'altro ed è difficile fermarsi.

Ecco la ricetta degli spiedini di frutta, con due deliziose varianti per accontentare tutti i gusti.

La dieta dell'anguria per una fresca estate

L'anguria è un frutto estivo davvero delizioso: dentro alla dura buccia striata di verde si nasconde un cuore rosso e goloso, dolce e soprattutto poco calorico. Questo frutto è apprezzato per le sue proprietà disintossicanti, diuretiche e anticolesterolo ed è composto al 90% di acqua.

Ecco perché l'anguria è ideale per una dieta ipocalorica da seguire durante l'estate, magari prima di andare al mare, per un massimo di cinque giorni. La dieta dell'anguria fa dimagrire di 2 chili e prevede che il frutto sia integrato in ogni pasto della giornata, proprio come nella dieta dell'ananas.

Si tratta di una dieta che depura, disintossica ed è molto rinfrescante. Fa dimagrire velocemente e in più è un'alleata per una bella pelle e una bella abbronzatura. Oltre all'anguria vanno preferiti i latticini magri, le verdure, i cereali, gli alimenti integrali e le carni magre.

Menu tipo della dieta dell'anguria

Colazione

Un succo d'anguria o una fetta d'anguria, una tazza di caffè o di latte; una fetta di pane integrale con un velo di marmellata

# La dieta dell'anguria per una fresca estate - Spiedini light di frutta fresca

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11462>

---

Spuntino

Due fette di anguria

Pranzo

Un succo d'anguria, 80 grammi di pasta integrale alle melanzane e zucchine al vapore

Merenda

Due fette di anguria

Cena

80 grammi di formaggio fresco o 150 grammi di carne magra alla piastra, insalata verde e due fette di anguria

A