

La dieta di Marc Méssegué

Un giorno per sempre: come riconquistare la forma.



Ecco il piano alimentare creato dal celebre fitoterapista ed erborista **Marc Méssegué** da adottare un giorno alla settimana.

Prima colazione:

una porzione di pane/cereali (30 - 40 gr di pane o fette biscottate integrali bio)

una porzione di marmellata o miele (30 gr)

tè o caffè d'orzo

Metà mattina:

un frutto

Pranzo:

una porzione di verdura di stagione (200 - 250 gr)

una porzione di proteine A SCELTA TRA:

150 - 200 gr di carne bianca

2 o 3 uova

250 - 300 gr di pesce

50 gr di legumi secchi (piselli, lenticchie, fagioli ceci...)

Metà pomeriggio:

un frutto

Cena:

una porzione di verdura di stagione (200 - 250 gr)

una porzione di proteine A SCELTA TRA:

150 - 200 gr di carne bianca

2 o 3 uova

250 - 300 gr di pesce

50 gr di legumi secchi (piselli, lenticchie, fagioli ceci...)

N.B. Per questo giorno a settimana di dieta consumare i cibi (freschi) cuocendoli con metodi light. Consumare le verdure cotte o crude all'inizio del pasto. Non usare surgelati e grassi vegetali o animali, crudi o cotti. Non salare, ma insaporire i cibi solo con limone o spezie a piacere. Non consumare carboidrati a pranzo o a cena. Non bere bibite o bevande alcoliche, ma solo 2 lt di acqua oligominerale. Possibilmente mantenere sempre lo stesso giorno scelto.

«Se per esempio si preferirà fare la dieta il martedì, mercoledì mattina avremo perso 1 kg e 100 gr circa o, magari, di più. Il martedì mattina successivo, dopo aver mangiato normalmente (mantenendo comunque un regime alimentare equilibrato), prima di ripetere la giornata "light", avremo ripreso il kg ma probabilmente non i 100 gr. Insomma nel tempo si perdono grammi che, a fine anno sommati, diventano kg in meno. Così rimanere in forma diventa una cosa possibile e facile. Ma soprattutto duratura e senza alterare il metabolismo, che a furia di fare diete per lunghi periodi si può abituare e non lavorare più come prima», spiega Marc Méssegue.

Per riconquistare la forma, in esclusiva per Marie Claire Italia, Marc Méssegue risponderà personalmente (per due settimane circa) a curiosità e dubbi su alimentazione, fitoterapia e filosofia del benessere. Basta pubblicare la domanda qui sotto nello spazio dei commenti, oppure inviare una mail a messegue.marieclaire@hearst.it