

Ecco un Menù Idratante da 3 Giorni, pensato per accompagnare la **dieta dell'acqua** in modo sano, vario e bilanciato. Il menù è adatto a soggetti in buona salute, da personalizzare in caso di patologie o esigenze specifiche.

Menù Idratante – 3 Giorni

A cura della Dott.ssa Valentina Mabilia, Biologa Nutrizionista – Team Nutrizione Sana

Obiettivo

Depurare, sgonfiare e reidratare l'organismo in modo naturale grazie ad alimenti ricchi di acqua, frullati leggeri e infusi funzionali. Perfetto come "start detox" o ponte verso una rieducazione alimentare più equilibrata.

Giorno 1

Colazione

- Frullato: 1 pesca, ½ banana, 1 bicchiere d'acqua, 1 cucchiaino di semi di lino
- 1 fetta di pane integrale tostato con un velo di composta senza zucchero
- Infuso di finocchio o tè verde tiepido

Spuntino metà mattina

- 1 fetta di anguria o 1 kiwi + acqua aromatizzata con limone e cetriolo

Pranzo

- Insalatona: lattuga, zucchine crude, pomodoro, cetriolo, 1 cucchiaio di semi di girasole
- 60 g di quinoa o riso basmati tiepido
- Condimento: 1 cucchiaio di olio EVO, limone, erbe aromatiche

Merenda

- Frullato: fragole + ananas + acqua + menta fresca

Cena

- Zuppa fredda di zucchine e basilico
- 2 cucchiari di hummus + bastoncini di carote e finocchio
- 1 pera cotta con cannella

Giorno 2

Colazione

- Macedonia: 1 mela, 1 pesca, 5 fragole + 1 cucchiaio di semi di chia
- 1 tazza di infuso drenante con betulla e ortica

Spuntino metà mattina

- 1 frullato: melone + acqua + zenzero grattugiato

Pranzo

- Crema fredda di cetrioli e yogurt magro (o soia naturale)
- 50 g di cous cous con zucchine, prezzemolo e limone
- 1 cucchiaio di olio EVO

Merenda

- Acqua detox con limone, rosmarino e menta
- 1 mela a fette

Cena

- Vellutata tiepida di lattuga e finocchio
- 1 uovo sodo + 1 fetta di pane integrale tostato
- 1 prugna o 1 albicocca

Giorno 3

Colazione

- Smoothie: ½ avocado, 1 banana piccola, succo di limone, acqua
- 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere
- Infuso di karkadè

Spuntino metà mattina

- 1 cetriolo a rondelle + 1 tazza di acqua aromatizzata con mirtilli e salvia

Pranzo

- Insalata tiepida di riso rosso con melanzane grigliate, basilico e pomodorini
- 1 cucchiaio di olio EVO
- Acqua con limone fresco

Merenda

- Frullato rilassante: 1 pera + ½ mela + infuso freddo alla camomilla

Cena

- Passato di verdure drenanti (zucchine, carote, sedano, cipolla)
- 3 cucchiaini di lenticchie cotte e frullate
- 1 kiwi

Consigli pratici

- Bevi almeno **1,5 – 2 litri d'acqua al giorno**, anche sotto forma di infusi e frullati.
- Mastica lentamente e prediligi cotture leggere (vapore, griglia, forno).
- Evita alimenti confezionati, zuccheri aggiunti, salumi, latticini grassi e alcol.
- Questo piano non sostituisce una consulenza nutrizionale personalizzata.