

La Dieta Bersani



Colazione:

- 1 Bicchiere d'acqua del rubinatto (marca ACEA)
- 2 Biscotti secchi o pane del giorno prima

Spuntino:

- 1 Sguardo in pasticceria (la fame è una sensazione psicologica)

Pranzo:

- Vai alla CARITAS (dietro ufficio PT di Piazza Bologna)

Merenda:

- 1 mela o 1 pera (possibilmente acquistata al mercato dopo la chiusura, quindi anche toccata)
- o
- Frullato di pinoli raccolti a Villa Ada

Cena:

- Mc Menù da Mc Donald's (previa acquisizione dei buoni comunali)

Dieta Bersani avrai un magro domani!