

# DIETA IPOCALORICA PER DIMAGRIRE

Questa dieta rappresenta un classico esempio di dieta mediterranea, finalizzata però al dimagrimento. Prevede un introito calorico di circa 1500 calorie giornaliere ed è una dieta che può essere seguita senza particolari difficoltà.

Ecco il menù settimanale :

Prima colazione e spuntini validi per tutta la settimana

## **Colazione**

Caffè o tè, amari, con dolcificante o pochissimo zucchero; più 150 g (un bicchiere) di latte parzialmente scremato o 100 g di latte intero o 125 ml di yogurt magro, anche alla frutta; più 30 g di un prodotto da forno (tipo biscotti, cereali, cracker) con un contenuto calorico tra le 330 e le 430 cal. per 100 g.

## **Spuntini**

spuntino mattina

3 porzioni di 150 gr di frutta al giorno. Oppure 2 frutti più 125 ml di yogurt magro.

spuntino pomeriggio

30 g di un prodotto da forno con un contenuto calorico tra le 330 e le 430 calorie per 100 g.

pranzo

Per ogni giorno della settimana si può scegliere tra diversi alimenti, ecco per esempio i primi 3 giorni, i menù andranno variati comunque giorno per giorno a piacere.

## **GIORNO 1**

### **pranzo**

Pasta, pane , gallette, cereali etc. ogni giorno, sia a pranzo che cena, 70 g di pane o pasta o riso o cereali in chicchi o in farina, oppure 210 g di patate o di gnocchi di patate.

Anche un panino va bene (per esempio con 70 g di pane più 60 g di prosciutto, o 100 g di mozzarella e verdure a piacere), oppure un piatto unico (per esempio con 70 g di pasta e 60 g di fagioli secchi, oppure con 70 g di riso e 150 di pesce).

120 g di carne di qualsiasi tipo privata del grasso visibile.

Verdura di qualsiasi tipo

### **cena**

Pasta, pane , gallette, cereali etc. ogni giorno, sia a pranzo che cena, 70 g di pane o pasta o riso o cereali in chicchi o in farina, oppure 210 g di patate o di gnocchi di patate.

Anche un panino va bene (per esempio con 70 g di pane più 60 g di prosciutto, o 100 g di mozzarella e verdure a piacere), oppure un piatto unico (per esempio con 70 g di pasta e 60 g di fagioli secchi, oppure con 70 g di riso e 150 di pesce).

150 g di pesce di qualsiasi tipo (esclusi quelli affumicati e sottolio).

Verdura

## **GIORNO 2**

### **pranzo**

Pasta, pane , gallette, cereali etc. ogni giorno, sia a pranzo che cena, 70 g di pane o pasta o riso o cereali in chicchi o in farina, oppure 210 g di patate o di gnocchi di patate.

Anche un panino va bene (per esempio con 70 g di pane più 60 g di prosciutto, o 100 g di mozzarella e verdure a piacere), oppure un piatto unico (per esempio con 70 g di pasta e 60 g di fagioli secchi, oppure con 70 g di riso e 150 di pesce).

100 g di formaggio fresco o 60 g di stagionato o erborinato.

Verdura qualsiasi

### **cena**

Pasta, pane , gallette, cereali etc. ogni giorno, sia a pranzo che cena, 70 g di pane o pasta o riso o cereali in chicchi o in farina, oppure 210 g di patate o di gnocchi di patate.  
Anche un panino va bene (per esempio con 70 g di pane più 60 g di prosciutto, o 100 g di mozzarella e verdure a piacere), oppure un piatto unico (per esempio con 70 g di pasta e 60 g di fagioli secchi, oppure con 70 g di riso e 150 di pesce).  
150 g di legumi (lenticchie, fagioli, ceci) freschi, surgelati o bolliti..  
Contorno di verdura

### **GIORNO 3**

#### **pranzo**

Pasta, pane , gallette, cereali etc. ogni giorno, sia a pranzo che cena, 70 g di pane o pasta o riso o cereali in chicchi o in farina, oppure 210 g di patate o di gnocchi di patate.  
Anche un panino va bene (per esempio con 70 g di pane più 60 g di prosciutto, o 100 g di mozzarella e verdure a piacere), oppure un piatto unico (per esempio con 70 g di pasta e 60 g di fagioli secchi, oppure con 70 g di riso e 150 di pesce).  
60 g di salumi magri o sgrassati.  
Contorno di verdura

#### **cena**

Pasta, pane , gallette, cereali etc. ogni giorno, sia a pranzo che cena, 70 g di pane o pasta o riso o cereali in chicchi o in farina, oppure 210 g di patate o di gnocchi di patate.  
Anche un panino va bene (per esempio con 70 g di pane più 60 g di prosciutto, o 100 g di mozzarella e verdure a piacere), oppure un piatto unico (per esempio con 70 g di pasta e 60 g di fagioli secchi, oppure con 70 g di riso e 150 di pesce).  
150 g di legumi (lenticchie, fagioli, ceci) freschi, surgelati o bolliti..  
Contorno di verdura

Il resto della settimana i menù previsti sono come quelli dei primi 3 giorni, ovviamente variati nella scelta degli alimenti.

La dieta continua in questo modo fino al raggiungimento del peso desiderato. Per il mantenimento si aumentano leggermente le quantità previste nel regime dimagrante.

### **CONDIMENTI**

5 cucchiaini da tè di olio extravergine d'oliva in tutto al giorno (ogni cucchiaino è pari a 5 g).