

DIETA DI MANTENIMENTO UOMINI

La dieta di mantenimento ha lo scopo di mantenere nel tempo il peso forma raggiunto.
Il cervello umano ha nuclei nervosi capaci di registrare il peso corporeo e di programmare tutte le reazioni metaboliche, ormonali ed enzimatiche su quel determinato peso .
Pertanto per conservare il proprio peso forma è necessario mantenere fisso, senza oscillazioni significative, per alcuni mesi il peso raggiunto.
Questo è lo scopo primario della dieta di mantenimento!

I caratteri nutrizionali fondamentali della dieta di mantenimento sono :

1) aumento delle Calorie rispetto alla dieta ipocalorica

eseguita per raggiungere il peso forma

2) fare cinque pasti nella giornata : colazione, spuntino mattina, pranzo, merenda e cena

questo ritmo alimentare consente di introdurre cibo ogni tre ore , in grado di mantenere costante il livello di glucosio nel sangue, evitando brusche variazioni di glicemia e spiacevole sensazione di fame, nonché incremento della secrezione di insulina, ormone dell'accumulo adiposo.

3) concentrare la maggior parte delle Calorie giornaliere nella prima parte della giornata

(colazione, spuntino mattina, pranzo), riducendo l'apporto calorico a cena.

4) scegliere porzioni alimentari con precise grammature in particolare per i carboidrati.

5) controllare la dose giornaliera dei condimenti, formaggi e salumi

6) inserire verdura cruda e/o cotta a pranzo e a cena e **la frutta** negli spuntini mattina e pomeriggio.

La dieta di mantenimento non è giornaliera, perchè vuole lasciare libertà di scelta alla persona .

La dieta vuole dare precise indicazioni alimentari ad ogni contatto con il cibo. Ad ogni pasto vengono proposti alimenti principali con le loro grammature e le relative sostituzioni isocaloriche. Pertanto si potrà scegliere gli alimenti secondo le proprie personali sensibilità nutrizionali e gusti.

Il pranzo è composto da alimenti a prevalente composizione nutrizionale in carboidrati.

La cena è composta da alimenti a prevalente composizione nutrizionale in proteine.

Nel caso di un recupero di peso corporeo si consiglia di riprendere la dieta ipocalorica.

Colazione

ALIMENTI

Latte parzial. scremato gr. 200

Fette biscottate gr. 30

Marmellata di frutta gr 10

SOSTITUZIONI

Latte scremato gr 250
Yogurt magro alla frutta gr 125
Yogurt da latte scremato gr 250
Succo di frutta gr 150
Succo di arancia gr 250

Fette biscottate integrali gr. 40
Cornflakes gr 35
FIOCCHI d'avena gr 30
Pane comune gr 40
Pane integrale gr 50
Crakers gr 30
Biscotti secchi gr 30
Muesli gr 30

Zucchero gr 5
Miele gr 5

* È consentito l'uso di orzo e/o caffè

** È consentito l'uso di thè o orzo in caso di intolleranza al latte di mucca

*** Una fetta biscottata pesa, in genere, 10 grammi

**** È da intendersi Cornflakes non zuccherati o arricchiti di cioccolato

SPUNTINO MATTUTINO

ALIMENTI

Arance gr. 200

SOSTITUZIONI

Pere gr. 200
Mele gr 150
Mandarini gr 100
Banane gr 100
Fragole gr 250
Pesche gr 250
Albicocche gr 200
Ciliegie gr 150
Pompelmo gr 200
Melone gr 250
Ananas gr 200
Uva gr 100
Cocomero gr 350
Fichi gr 100
Kaki gr 100
Nespole gr 250
Prugne gr 150
Kiwi gr 150

PRANZO

Pasta di semola	Gr .	80		Gr.	80
			Farro		
			Riso	Gr.	80
			Gnocchi di patate	Gr.	200
			Polenta	Gr.	80
			Fagioli secchi	Gr.	80
			Lenticchie	Gr.	80
			Ceci secchi	Gr.	80
			Pasta integrale	Gr.	90
			Orzo	Gr.	80
			Pasta e fagioli porzione media		
			Insalata di riso solo con verdure	Gr.	80

Oppure una porzione media di

Spaghetti aglio e olio
 Penne ai carciofi
 Rigatoni ai funghi
 Rigatoni alle melanzane
 Spaghetti alle vongole
 Risotto ai piselli
 Minestra di patate

**Verdure : una porzione cruda
 o cotta, a piacere, a volontà,
 anche con più ortaggi**

Carciofi
 Asparagi
 Broccoli
 Carote
 Cavolo-Cavolfiore
 Cicoria
 Fagiolini
 Finocchi
 Lattuga
 Melanzane
 Peperoni
 Radicchio rosso
 Rape
 Cetrioli
 Pomodori da insalata
 Zucchine
 Bieta
 Spinacialtre verdure

Olio extra vergine di oliva	gr.	15			
Pane comune	gr.	40	Pane integrale	gr	50
			Patate	gr	120



SPUNTINO POMERIGGIO

ALIMENTI

Mele gr. 150

SOSTITUZIONI

Pere	gr. 200
Arance	gr 150
Mandarini	gr 100
Banane	gr 100
Fragole	gr 250
Pesche	gr 250
Albicocche	gr 200
Ciliege	gr 150
Pompelmo	gr 200
Melone	gr 250
Ananas	gr 200
Uva	gr 100
Cocomero	gr 350
Fichi	gr 100
Kaki	gr 100
Nespole	gr 250
Prugne	gr 150
Kiwi	gr 150
Crackers integrali	gr 25
Biscotti secchi	gr 20
Crackers	gr 25

* È consentito l'uso di una tazza di tè, non zuccherato, con succo di limone o un cucchiaino di latte.

CENA

ALIMENTI

Vitellone magro

g 130
r

SOSTITUZIONI

Manzo magro gr 110
Maiale magro gr 130
Vitello gr 130
Petto di tacchino gr 130
Pollo gr 130
Coniglio magro gr 120
Petto di pollo gr 140
Cernia gr 160
Dentice gr 140
Nasello gr 200
Palombo gr. 180
Rombo gr 180
S.Pietro gr. 180
Sogliola gr 170
Spigola gr. 170
Triglia gr 120
Sarda gr 110
Acciuga gr 150
Merluzzo gr 200
Calamaro gr 200
Polpo gr 250
Seppie gr 200
Baccalà ammollato gr 150
Prosciutto crudo magro gr 80
Bresaola gr 80
Prosciutto cotto gr 60
Due uova di gallina gr 120
Tonno al naturale gr 130
Caciotta fresca* gr 80
Certosino* gr 70
Fior di latte* gr 70
Ricotta di mucca* gr 130
Stracchino* gr 70
Taleggio* gr 60
Scamorza* gr 60
Mozzarella* gr 80

Verdure : una porzione

cruda o cotta, a piacere, a volontà anche con più ortaggi

carciofi, asparagi, broccoli, carote, cavolo, cavolfiore
cicoria, fagiolini, finocchi, lattuga, melanzane, peperoni,
radicchio rosso, rape, cetrioli, pomodori da insalata, zucchine,
bieta, spinaci e tante altre verdure

olio extra vergine d'oliva gr. 15

pane comune gr 70

patate gr

**Quando si sceglie di mangiare i formaggi ridurre di
gr.5 l'olio extra vergine di oliva**

REGOLE GENERALI

I pesi degli alimenti, indicati in grammi, si riferiscono alla sostanza cruda privata degli alimenti non commestibili (es. bucce, ossicini, grasso, etc.) ; essi dovranno essere pesati con una bilancia per alimenti o servirsi di misure di uso casalingo:

1 cucchiaio da tavola contiene :	- pasta, riso,	gr.	20
	- olio	gr	10
	- marmellata	Gr	20
	- parmigiano	gr	5
1 cucchiaino da caffè contiene :	- olio, zucchero	gr.	5
1 tazza da latte contiene :	- latte, liquidi vari		250
1 tazza da tè contiene :	- "" "" "" ""		125
1 uovo	pesa circa	60	grammi
1 fetta biscottata	“ “	10	“
1 cracker	“ “	5	“

LA DISTRIBUZIONE DEGLI ALIMENTI INDICATA NEL MENÙ PUÒ ESSERE DIVERSA DA QUELLA PROPOSTA, PURCHÈ SI RISPETTINO LE QUANTITÀ GIORNALIERE.

Metodi di cottura consigliati: arrosto, in padella, bollito, al cartoccio, al vapore, a bagno-maria, con aggiunta di aromi graditi (basilico, origano, maggiorana, timo, etc.), pomodoro e limone.

Il primo piatto può essere condito con pomodoro fresco, salsa di pomodoro, altre verdure o con sughi leggeri di pesce.

Sale da cucina **DA USARE CON MODERAZIONE, possibilmente sale iodato**

Bevande acqua liscia, tè leggero, camomilla, infuso si potranno bere liberamente;

CAFFÈ : NON PIÙ DI DUE AL GIORNO

Per ulteriori informazioni sulla dieta consultare
www.pierluigirossi.it

**REGISTRI LA SUA PERDITA DI PESO E DI CENTIMETRI
IN QUESTO SCHEMA**

INIZIO	Data	Peso Corporeo	Circonf. Vita	Circonf. Fianchi
4° giorno				
7° giorno				
10° giorno				
13° giorno				
16° giorno				
19° giorno				
22° giorno				
25° giorno				
28° giorno				
31° giorno				

L'uso della bilancia e del metro, nei giorni indicati, costituisce un atto di salute e di terapia comportamentale per raggiungere un maggior rapporto con il Suo corpo, emozione fondamentale per arrivare al Suo peso-forma desiderato.

Per ulteriori informazioni della dieta www.pierluigirossi.it