

## 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

<b>Pasta di semola</b>	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  
 Spinaci .....altre verdure

<b>Olio extra vergine di oliva</b>	gr.	15			
<b>Pane comune</b>	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](http://www.pierluigirossi.it)

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

<b>INIZIO</b>	<b>Data</b>	<b>Peso Corporeo</b>	<b>Circonf. Vita</b>	<b>Circonf. Fianchi</b>
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](http://www.pierluigirossi.it)***