

**Dieta**  
**ventre piatto**  
**5° Settimana**

*obiettivo*  
*“Riduzione adiposità addominale”*

---

**Prof Pier Luigi Rossi Medico Specialista Scienza della Alimentazione**  
**Ospedale San Donato ASL Arezzo**  
**[www.pierluigirossi.it](http://www.pierluigirossi.it)**  
**[info@pierluigirossi.it](mailto:info@pierluigirossi.it)**

## CARATTERI NUTRIZIONALI DIETA

---

E' una dieta ipocalorica (donne 1300 Calorie circa / Uomini 1500 Calorie circa) con cinque contanti con il cibo: colazione, spuntino mattina, pranzo, merenda, cena. Questo ritmo nutrizionale, mangiare ogni tre ore consente il controllo della presenza del glucosio nel sangue (glicemia) in grado di limitare la secrezione di insulina,ormone dell'accumulo adiposo e della sensazione della fame, quando viene secreta in eccesso. L'apporto calorico è maggiormente concentrato nella prima parte della giornata, e ridotto nella cena. Nella colazione sono date alcune diverse indicazioni, tutte con una dose precisa di carboidrati, principi nutritivi da inserire nella prima parte della giornata. Gli spuntini sono basati sulla frutta. Una caratteristica costante delle nostre diete settimanali sono le porzioni di frutta e di verdure per i loro principi nutritivi protettivi per la corretta funzionalità intestinale e per l'intero organismo. In particolare questa settimana vengono inserite alcune verdure, le **crucifere**, per richiamare il loro ruolo nella prevenzione delle malattie dismetaboliche e tumorali (cavolfiore,broccoli.....). Nel dopo cena sono consigliate tisane di mente piperita e di finocchio dolce per i benefici effetti sulla funzionalità intestinale.

La dieta è indicata a persone adulte,in salute che intendono ritrovare un sano peso forma. Consiglio sempre di far valutare la dieta settimanale al proprio Medico di fiducia per la verifica della compatibilità calorica e nutrizionale della dieta e le proprie condizioni cliniche personali.

Per ogni ulteriore informazione sulla dieta [info@pierluigirossi.it](mailto:info@pierluigirossi.it)

**Pier Luigi Rossi**

**Medico Specialista in Scienza della Alimentazione**

**Ospedale di San Donato Arezzo**

## LUNEDI

### COLAZIONE

Latte scremato (grammi 200), fiocchi di avena (g 30), un frutto fresco di stagione (g150)

Oppure Yogurt da latte magro (g 200), fiocchi di avena (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

Oppure una bevanda (orzo o tè verde) con tre crostini integrali, un cucchiaino di miele, un frutto fresco di stagione (g 150)

### SPUNTINO MATTINA

Un bicchiere di spremuta di arancia

### PRANZO

- Insalata di cuori di carciofo (porzione libera)
- Scaloppina alla pizzaiola (Donna g120 / Uomo g 130)
- Verdura cotta di stagione (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

### SPUNTINO POMERIGGIO

Frutta fresca di stagione a piacere (g150)

### CENA

- Insalata di lattuga, pomodori, cipollotti freschi (porzione libera)
- Bresaola (Donna g 60 / Uomo g 70 )
- Cimetite di cavolfiore lessate e condite con aceto balsamico
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

### DOPO CENA

Tisana di menta piperita, per le sue proprietà rilassanti e digestive

## MARTEDI

### COLAZIONE

Latte scremato (grammi 200), fiocchi di avena ( g 30), un frutto fresco di stagione (g150)

Oppure Yogurt da latte magro (g 200), fiocchi di avena ( g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

Oppure una bevanda (orzo o tè verde) con tre crostini integrali, un cucchiaino di miele, un frutto fresco di stagione (g 150)

### SPUNTINO MATTINA

Una piccola banana

### PRANZO

- Insalata di valeriana e rucola (porzione libera)
- Polpo lessato (Donna g 180 / Uomo g 200) condito con puntarelle, acciughe e capperi
- Verdura cotta (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini )

### SPUNTINO POMERIGGIO

Centrifuga con una mela e due carote oppure frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

### CENA

- Insalata di indivia e sedano (porzione libera)
- Scamorza (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Verdura cotta (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva (g 15 tre cucchiaini)

### DOPO CENA

Tisana di menta piperita, per le sue proprietà rilassanti e digestive

## MERCOLEDI

### COLAZIONE

Latte scremato (grammi 200), fiocchi di avena ( g 30), un frutto fresco di stagione (g150)

Oppure Yogurt da latte magro (g 200), fiocchi di avena ( g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

Oppure una bevanda (orzo o tè verde) con tre crostini integrali, un cucchiaino di miele, un frutto fresco di stagione (g 150)

### SPUNTINO MATTINA

Spremuta di arancia (un bicchiere)

### PRANZO

- Pinzimonio di lattuga e crescione (porzione libera)
- Involtini di petto di pollo (Donna g 120 / Uomo g 130) con prosciutto cotto q.b.e salvia
- Broccoli al vapore (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

### SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di macedonia di frutta fresca al naturale (grammi 200)

### CENA

- Insalata di radicchi misti (porzione libera)
- Zuppa di verdure miste con orzo perlato (Donna due cucchiaini/ uomo tre cucchiaini) e un cucchiaino di parmigiano
- Verdura cotta di stagione (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

### DOPO CENA

Tisana di menta piperita, per le sue proprietà rilassanti e digestive

## GIOVEDÌ

### COLAZIONE

Latte scremato (grammi 200), fiocchi di avena ( g 30), un frutto fresco di stagione (g150)

Oppure Yogurt da latte magro (g 200), fiocchi di avena ( g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

Oppure una bevanda (orzo o tè verde) con tre crostini integrali, un cucchiaino di miele, un frutto fresco di stagione (g 150)

### SPUNTINO MATTINA

Un bicchiere di spremuta fresca di pompelmo

### PRANZO

- Insalata di finocchi con olive, arance e menta (porzione libera)
- Bocconcini di maiale al latte (Donna g 120 / Uomo g 130)
- Verdura cotta di stagione (porzione libera )
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

### SPUNTINO POMERIGGIO

Due fette di ananas oppure frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

### CENA

- Insalata di soncino (porzione libera)
- Mozzarella (Donna g 80 / Uomo g 100)
- Cavolo cappuccio brasato (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

### DOPO CENA

Tisana di menta piperita, per le sue proprietà rilassanti e digestive

## VENERDI

### COLAZIONE

Latte scremato (grammi 200), fiocchi di avena ( g 30),un frutto fresco di stagione (g150)

Oppure Yogurt da latte magro (g 200), fiocchi di avena ( g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

Oppure una bevanda (orzo o tè verde) con tre crostini integrali, un cucchiaino di miele, un frutto fresco di stagione (g 150)

### SPUNTINO MATTINA

Due kiwi

### PRANZO

- Insalata di champignons e rucola (porzione libera)
- Alici marinate (Donna g 180 / Uomo g 200) al succo di limone e arance
- Verdura cotta di stagione ( porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

### SPUNTINO POMERIGGIO

Una mela cotta con uvetta e cannella oppure frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

### CENA

- Insalatona verde con carote grattugiate (porzione libera)
- Tonno al naturale (Donna g 100 / Uomo g 110)
- Bietola all'agro (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

### DOPO CENA

Tisana di finocchio dolce per le sue azioni carminative,digestive

# SABATO

## COLAZIONE

Latte scremato (grammi 200), fiocchi di avena (g 30), un frutto fresco di stagione (g150)  
Oppure Yogurt da latte magro (g 200), fiocchi di avena (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)  
Oppure una bevanda (orzo o tè verde) con tre crostini integrali, un cucchiaino di miele, un frutto fresco di stagione (g 150)

## SPUNTINO MATTINA

Due clementine

## PRANZO

- Insalata di cavolo verza con pepe nero (porzione libera)
- Roast-beef (Donna g 120/ Uomo g 130)
- Verdura cotta di stagione (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

## SPUNTINO POMERIGGIO

Centrifuga di finocchio, mela e arancia oppure frutta fresca di stagione a piacere

## CENA

- Insalata di carciofi crudi e patate lessate (Donna g 200 / Uomo g 220) con mentuccia (porzione libera)
- Prosciutto crudo magro (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Verdura cotta di stagione (porzione libera )
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

## DOPO CENA

Tisana di finocchio dolce per le sue azioni carminative,digestive

## DOMENICA

### COLAZIONE

Latte scremato (grammi 200), fiocchi di avena (g 30), un frutto fresco di stagione (g150)

Oppure Yogurt da latte magro (g 200), fiocchi di avena (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

Oppure una bevanda (orzo o tè verde) con tre crostini integrali, un cucchiaino di miele, un frutto fresco di stagione (g 150)

### SPUNTINO MATTINA

Due Kiwi tagliati a piccole fette

### PRANZO

- Insalata con mele verdi, sedano, finocchi (porzione libera)
- Arrosto di vitello al forno (Donna g 120 / Uomo g 130)
- Broccoletti al limone (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva (g 15) tre cucchiaini

### SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato

Una tazza di macedonia di frutta fresca al naturale

### CENA

Insalata di scarola e valeriana (porzione libera)

Zuppa di verdure miste con orzo perlato ( Donna due cucchiaini / Uomo tre cucchiaini),

un cucchiaino di parmigiano reggiano

Pane integrale ( Donna g 50 / Uomo g 60)

Olio extra vergine di oliva ( g 15 tre cucchiaini)

### DOPO CENA

Tisana di finocchio dolce per le sue azioni carminative,digestive

---

Per informazioni sulla dieta

[info@pierluigirossi.it](mailto:info@pierluigirossi.it)

[www.pierluigirossi.it](http://www.pierluigirossi.it)

---

REGISTRA LA TUA 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 tuo corpo, emozione fondamentale per arrivare al peso-forma desiderato.