

DIETA VENTRE PIATTO 3° Settimana

Obiettivo: riduzione massa grassa addominale.

*Vengono introdotte le **verdure amare** all'inizio del pranzo e della cena; il gusto amarognolo delle verdure è dato dai polifenoli e da altri fitonutrienti, che danno pure il colore ai singoli ortaggi. Il gusto amaro all'inizio del pasto ha lo scopo di procurare un immediato senso di sazietà sensoriale e quindi tiene sotto controllo l'appetito.*

Occorre mangiare lentamente il piatto di insalata all'inizio del pasto evitando la voracità.

Le verdure non sono tutte uguali!

*Prof Pier Luigi Rossi
Medico Specialista Scienza della Alimentazione
Ospedale San Donato ASL Arezzo*

info@pierluigirossi.it

www.pierluigirossi.it

LUNEDI

COLAZIONE

Una tazza di tè verde, pane integrale grammi 40 con un cucchiaino di marmellata

SPUNTINO MATTINA

Due Kiwi

PRANZO

- Insalata belga e soncino (porzione libera)
- Involtini di tacchino con salvia e vino bianco (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

Una tazza di orzo non zuccherato

Yogurt da latte magro (g 125) un vasetto

CENA

- Insalata di crescione e lattuga (porzione libera)
- Stracchino (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)

MARTEDI

COLAZIONE

Latte parzialmente scremato (grammi 200), tre crostini integrali con un cucchiaino di miele

SPUNTINO MATTINA

Spremuta di pompelmo rosa (un bicchiere)

PRANZO

- Insalata di radicchio rosso (porzione libera)
- Gnocchetti di patate al pesto (Donna g 200 / Uomo g 220)
- Verdura cotta di stagione (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di tè verde al limone

Yogurt da latte scremato grammi 125 (un vasetto)

CENA

- Insalata di scarola e ravanelli (porzione libera)
- Lenticchie lessate con erbe aromatiche (Donna g 70 / Uomo g 80 pesate a crudo)
- Verdura cotta (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

MERCOLEDI

COLAZIONE

Una tazza di tè verde con un cucchiaino di zucchero di canna, biscotti secchi grammi 30

SPUNTINO MATTINA

Una pera

PRANZO

- Insalata di finocchi, carote, rucola con semi di finocchio (porzione libera)
- Costoletta di maiale magro alle erbe (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

Una tazza di orzo non zuccherato

Una tazza di macedonia di frutta fresca al naturale (g 150)

CENA

- Insalatona di radicchio verde finemente tritato e finocchio (porzione libera) con tonno al naturale (Donna g 100 / Uomo g 110)
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (un cucchiaio da tavola)

GIOVEDÌ

COLAZIONE

Una tazza di tè, tre fette biscottate e un cucchiaino di marmellata, un kiwi

SPUNTINO MATTINA

Yogurt da latte magro (g 125 un vasetto)

PRANZO

- Insalata di rucola e valeriana (porzione libera)
- Spezzatino di pollo ai capperi (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

Una tazza di orzo non zuccherato

Frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

CENA

- Cuori di carciofo crudi al limone (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 15 (tre cucchiaini)

VENERDI

COLAZIONE

Una tazza di tè verde, biscotti integrali grammi 40, un kiwi

SPUNTINO MATTINA

Spremuta di pompelmo (un bicchiere)

PRANZO

- Insalata croccante di sedano e brasiliana (porzione libera)
- Trancio di pesce spada con capperi e olive
- Patate lessate (Donna g 220 / Uomo g 230)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato

Frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

CENA

- Insalata di radicchio rosso e scarola (porzione libera)
- Due uova alla coque
- Bietola all'agro (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 50 / uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SABATO

COLAZIONE

Una tazza di latte parzialmente scremato (g 250), due cucchiaini di muesli

SPUNTINO MATTINA

Frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

PRANZO

- Insalata di soncino e carote (porzione libera)
- Orecchiette con broccoli (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Verdura cotta di stagione (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato

Yogurt da latte magro grammi 125 (un vasetto)

CENA

- Insalata di radicchio verde finemente tritato (porzione libera)
- Pizza margherita
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

DOMENICA

COLAZIONE

Una tazza di tè verde con un cucchiaino di miele e una porzione di torta

SPUNTINO MATTINA

Frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

PRANZO

- Insalata di scarola, indivia e finocchio (porzione libera)
- Filetto di manzo al pepe verde (Donna g 120 / Uomo g 130)
- Broccoletti al limone (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato

Frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

CENA

- Insalatona di rucola (porzione libera), patate lesse (Donna g 200/ Uomo g 220) con dadini di prosciutto cotto sgrassato (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

info@pierluigirossi.it

VERDURE AMARE

- CICORIA
- CARCIOFI
- CAVOLO VERZA
- RADICCHIO
- CRESCIONE
- ZUCCA AMARA
- SONCINO
- INSALATA BELGA
- CAVOLO VERDE
- TARASSACO
- RAVANELLI
- SCAROLA
- RUCOLA