

**Dieta**  
**ventre piatto**  
**4° Settimana**

*obiettivo settimanale*  
*“salute e benessere dell’intestino”*

---

**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)**

## LA DIETA DI QUESTA SETTIMANA È FINALIZZATA ALLA FUNZIONALITÀ E BENESSERE INTESTINALE

---

Vorrei evidenziare:

- la presenza dello yogurt (mattina e merenda) in grado di apportare benefici batteri lattici per migliorare l'efficienza intestinale
- minestre, zuppe, minestrone con cereali, legumi alla sera ricchi di fibre idrosolubili e proteine vegetali (orzo, farro, lenticchie, riso integrale...)
- uso del topinambur (molto ricco di INULINA: nutriente pre-biotico assai utile per eliminare batteri nocivi intestinali e favorire la crescita di batteri lattici per eliminare eccesso di gas intestinale)
- pinzimonio di verdure crude ridotte a piccole strisce (si può preparare una bella tazza adatta ad accogliere le varie strisce rettangolari, lunghe e strette di diverse verdure per esaltare i loro sapori (carote gusto dolce, peperoni rossi e gialli gusto acido, zucchine, finocchi, ravanelli e sedano gusto amaro) per far vedere una proposta fresca, colorata e con gusti diversi, manca il gusto salato che nei vegetali non c'è! Le fibre alimentari, i principi nutritivi contenuti nelle diverse verdure, hanno una azione protettiva sulla funzionalità e benessere intestinale. E' una proposta per mangiare le verdure ridotte a piccole porzioni e quindi con più facilità di digestione, molti non mangiano le verdure per paura di meteorismo (gas intestinali), perché ritengono di non digerirle bene; un fresco pinzimonio è un modo intelligente di riprendere il consumo di verdure. Però attenzione all'uso di olio extra vergine di oliva con il pinzimonio, da consumarsi senza sale. Il sale rallenta lo svuotamento del cibo dallo stomaco, compromettendo tutto il transito intestinale degli alimenti.
- Aprire la giornata con una bevanda calda (orzo al mattino ricco di inulina, fibra alimentare idrosolubile) e chiudere la giornata con una tisana calda di finocchio dolce (azione carminativa per eliminare eccesso di gas intestinale)

## LUNEDI

Appena svegli una bevanda calda di orzo

### COLAZIONE

Yogurt da latte scremato (grammi 200)  
fiocchi di frumento integrale (g 30), una pera (g 150)

### SPUNTINO MATTINA

Spremuta di pompelmo (un bicchiere)

### PRANZO

- Filetto di vitello (Donna g 120 / Uomo g 130) alla griglia con erbe aromatiche
- Bietola all'agro (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)

### SPUNTINO POMERIGGIO

Yogurt da latte scremato (g 125) un vasetto  
Macedonia di mela, carote, finocchi a pezzetti con succo di limone e cannella

### CENA

- Pinzimonio di finocchi, zucchine, peperoni rossi e gialli, ravanelli e sedano tagliate a sottili strisce, crude per assaporare i diversi sapori dolce, acido, amaro delle varie verdure (porzione libera )
- Minestra di verdura con orzo (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

### DOPO CENA

Una tazza di tisana con finocchio dolce

---

# MARTEDI

Appena svegli una bevanda calda di orzo

## COLAZIONE

Yogurt da latte magro (grammi 200), fiocchi di avena (grammi 40), una mela

## SPUNTINO MATTINA

Spremuta di arancia

## PRANZO

- Filetto di merluzzo (Donna g 180 / Uomo g 200) con salsa verde di prezzemolo e capperi
- Cicoria lessata (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

## SPUNTINO POMERIGGIO

Yogurt da latte magro (grammi 125) un vasetto

Frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

## CENA

- Zuppa di farro (Donna g 40 / Uomo g 50) e ceci (Donna g 30 / Uomo g 40)
- Insalata di topinambur tagliato a piccole fette, cuori di carciofo e carote con succo di limone (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

## DOPO CENA

Una tazza di tisana di finocchio dolce

---

## MERCOLEDI

Appena svegli una bevanda calda di orzo

### COLAZIONE

Yogurt da latte magro (grammi 200)

fiocchi di frumento integrale (g 30), due kiwi tagliati a piccole porzioni

### SPUNTINO MATTINA

Spremuta di arancia (un bicchiere)

### PRANZO

- Petto di pollo (Donna g 120 / Uomo g 130) in salsa dorata
- Cipolle al forno (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

### SPUNTINO POMERIGGIO

Yogurt da latte magro (grammi 125) un vasetto

Macedonia di frutta fresca (g 150) con succo di limone

### CENA

- Insalata croccante: rucola brasiliana, con aceto di mele (porzione libera)
- Riso integrale (Donna g 60 / Uomo g 70) condito con salsa di pomodoro
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

### DOPO CENA

Una tazza di tisana di finocchio dolce

---

## GIOVEDÌ

Appena svegli una tazza di tè verde caldo

### COLAZIONE

Yogurt da latte magro (grammi 200), muesli (g30), uva (g 100)

### SPUNTINO MATTINA

Spremuta fresca di pompelmo (un bicchiere)

### PRANZO

- Costoletta di maiale magro (Donna g 120 / Uomo g 130) alla pizzaiola con pomodoro e origano
- Cimette di cavolfiore condito con menta spezzettata (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

### SPUNTINO POMERIGGIO

Yogurt da latte di capra (grammi 125) un vasetto

Frullato una mela e una carota oppure frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

### CENA

- Insalata di topinambur (o cuori di carciofi) con sedano e mele condita con succo di limone porzione libera)
- Minestra di lenticchie (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

### DOPO CENA

Una tazza di tisana di finocchio dolce

## VENERDI

Appena svegli una tazza di tè verde caldo

### COLAZIONE

Yogurt da latte magro (grammi 200)  
fiocchi di avena (g 40), due clementine

### SPUNTINO MATTINA

Spremuta fresca di arancia (un bicchiere)

### PRANZO

- Fesa di tacchino al forno (Donna g 120 / Uomo g 130)
- Misto di verdura cotte (carote, zucchine, finocchi con foglioline di timo) condite con un cucchiaino di senape diluita con succo di limone (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

### SPUNTINO POMERIGGIO

Yogurt da latte scremato (g 125) un vasetto  
Una pera

### CENA

- Insalata di puntarelle con un filetto di acciuga (porzione libera)
- Minestrone di legumi misti (legumi Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

---

### DOPO CENA

Una tazza di tisana di finocchio dolce

---

# SABATO

Appena svegli bevanda calda di orzo

## COLAZIONE

Yogurt da latte scremato (grammi 200)  
fiocchi di frumento integrale (g 30), due kiwi tagliati a piccole fette

## SPUNTINO MATTINA

Spremuta di pompelmo fresco (un bicchiere)

## PRANZO

- Carpaccio di vitellone (Donna g 120 / Uomo g 130)
- Cicoria all'agro (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

## SPUNTINO POMERIGGIO

Yogurt da latte scremato (g 125) un vasetto  
Pera cotta con un cucchiaino di pinoli

## CENA

- Insalata di finocchi e carote (porzione libera)
  - Insalata di farro (Donna g 60 / Uomo g 70)) con pomodori, cipollotti freschi, cuori di sedano, ravanelli (porzione libera)
  - Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)
- 

## DOPO CENA

Una tazza di tisana di finocchio dolce

---

## DOMENICA

Appena svegli una bevanda calda di orzo

### COLAZIONE

Yogurt da latte scremato (g 200), una mela tagliata a piccole fette e cotta con fiocchi di avena (grammi 40), con aggiunta di cannella

### SPUNTINO MATTINA

Frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

### PRANZO

- Lombo di agnello arrosto con rosmarino (Donna g 120 / Uomo g 130)
- Carciofi trifolati con prezzemolo (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

### SPUNTINO POMERIGGIO

Yogurt da latte scremato (g 125) un vasetto  
Una tazza di macedonia di frutta fresca al naturale

### CENA

- Insalata di topinambur con una acciuga e un cucchiaino di capperi (porzione libera)
- Prosciutto crudo magro (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

### DOPO CENA

Una tazza di tisana di finocchio dolce

---

Per informazioni sulla dieta  
[info@pierluigirossi.it](mailto:info@pierluigirossi.it)

---