

***Dieta***  
***Ventre Piatto***  
**6° 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 DELLA DIETA

La dieta di questa settimana ha il modulo nutrizionale di tre giorni a pasti proteici con una maggiore dose giornaliera di proteine e una quantità limitata e corretta di carboidrati (lunedì, martedì, mercoledì), seguiti da un giorno glucidico, con una dose più alta di carboidrati e meno proteine (giovedì). Venerdì, sabato e domenica sono giorni a pasti proteici.

La qualità nutrizionale, cioè la diversa composizione in nutrienti dei vari alimenti condiziona il metabolismo cellulare e il profilo ormonale. Il modulo tre giorni proteici ed un giorno glucidico, ripetuto nel tempo, costituisce una chiave metabolica in grado di far perdere massa grassa e ridurre il peso corporeo.

La **colazione** ha più offerte affinché si possa fare la scelta in base ai propri gusti e preferenze. Occorre però fare la colazione, contenente una dose giusta di carboidrati, per condizionare tutto il metabolismo giornaliero. Evidenzio la scelta del cereale avena per la fibra idrosolubile contenente (INULINA), assai utile per una buona funzionalità intestinale. Ha funzioni pre-biotiche!

Dopo tre ore dalla colazione occorre fare lo spuntino mattina.

Lo **spuntino della mattina** è con frutta di stagione, in grado di apportare una minima, ma efficace dose di glucidi, in grado di mantenere costante nella mattinata il livello di glucosio nel sangue (glicemia). Mangiare ogni tre ore evita la sensazione della fame e si può arrivare a pranzo con più tranquillità. Dopo tre ore dallo spuntino mattina fa fatto il pranzo.

Il **pranzo** è aperto da una porzione libera, a piacere, di verdura cruda. L'indicazione dei vari ortaggi riportati nello schema dietetico giornaliero può essere variata scegliendo in alternativa verdura cruda fresca di stagione. Attenzione ai condimenti. L'olio extra vergine di oliva viene indicato con una precisa dose a pasto da utilizzare per il condimento a crudo e per la cottura. Limitare al massimo l'uso di sale da cucina, preferire spezie, erbe aromatiche, aceto di mele, aceto balsamico. Il piatto principale dei tre giorni proteici (lunedì, martedì, mercoledì) è a base di alimenti di origine animale, con dosi diverse tra donna e uomo. I piatti indicati sono di facile esecuzione gastronomica. Le indicazioni di alimenti proteici scritti in dieta possono essere sostituite con altri alimenti proteici, a pari grammatura. Chi mangia fuori casa può scegliere un pasto freddo con alimento proteico, verdura e pane. Evitare preparazioni troppo ricche di condimenti, maionese e altro simile.

Nel giorno glucidico del giovedì è presente un piatto di pasta, ma non c'è il pane!

La verdura cotta è sempre presente. Il pane è integrale per apportare la dose calcolata di carboidrati. Si può bere acqua durante il pasto e può essere preso un caffè al termine. Dopo tre dal pranzo occorre fare merenda. La **merenda** è composta da una tazza calda di orzo per la sua ricchezza di inulina per il benessere intestinale, senza usare zucchero. Frutta fresca di stagione completa la merenda. Dopo tre ore si arriva a cena.

La **cena** ha caratteristiche nutrizionali simili al pranzo: è comunque presente un piatto caldo ogni giorno.

**Dopo cena** sono state inserite tisane di tarassaco per la sua azione depurativa e di arancio dolce per azione rilassante. Nelle tisane si può usare un cucchiaino di miele per migliorare il loro sapore.

La dieta per le donne apporta circa 1300 Calorie giornaliere, la dieta per l'uomo circa 1500 Calorie.

La dieta della settimana può essere eseguita da persone in salute. Consiglio sempre di far valutare la dieta al proprio medico di fiducia e accettare sempre il suo giudizio clinico.

**PIER LUIGI ROSSI**

**Medico Specialista in Scienza della Alimentazione  
Ospedale San Donato di Arezzo**

## Giorno proteico

# LUNEDI

### COLAZIONE

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

Oppure una tazza di latte scremato (g 250), fiocchi di avena (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

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

### SPUNTINO MATTINA

Spremuta di pompelmo amaro (un bicchiere)

### PRANZO

- Insalata di lattuga e crescione (porzione libera)
- Petto di tacchino (Donna g 120 / Uomo g 130) in salsa dorata
- Finocchi e carote a pezzetti cotti 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 orzo non zuccherato

Due clementine

### CENA

- Zuppa di verdure miste (un piatto)
- Prosciutto crudo magro (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Insalata di valeriana e rucola (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

### DOPO CENA

Tisana depurativa di tarassaco, con un cucchiaino di miele

## Giorno proteico

# MARTEDI

### COLAZIONE

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

Oppure una tazza di latte scremato (g 250), fiocchi di avena (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

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

### SPUNTINO MATTINA

Spremuta di arance (un bicchiere)

### PRANZO

- Insalata di lattughino e puntarelle (porzione libera)
- Bocconcini di agnello magro (Donna g 120/ Uomo g 130)) con salvia e rosmarino
- 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 mela al forno con uvetta e cannella

Una bevanda di orzo non zuccherato

### CENA

- Insalata di carote grattugiate (porzione libera)
- Polpette di vitello (Donna g 120 / Uomo g 130) al pomodoro
- Verza gratinata (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

### DOPO CENA

Tisana depurativa di tarassaco con un cucchiaino di miele

## Giorno proteico

# MERCOLEDI'

## COLAZIONE

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

Oppure una tazza di latte scremato (g 250), fiocchi di avena (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

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

## SPUNTINO MATTINA

Due mandarini

## PRANZO

- Insalata di mele verdi, sedano, finocchi (porzione libera)
- Costoletta di maiale (Donna g 120 / Uomo g 130) alla pizzaiola con pomodoro
- Cimetite di cavolfiore lessate (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

Due kiwi

## CENA

- Crema di porri e patate (porzione libera)
- Scamorza (Donna g 70 / Uomo g 80) al forno
- Insalata di radicchio rosso con aceto di mele (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

## DOPO CENA

Tisana depurativa di tarassaco con un cucchiaino di miele

**Giorno glucidico**

**GIOVEDÌ**

### **COLAZIONE**

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

Oppure una tazza di latte scremato (g 250), fiocchi di avena (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

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

### **SPUNTINO MATTINA**

Due kiwi

### **PRANZO**

- Carote, sedano e finocchi conditi con aceto balsamico (porzione libera)
- Fusilli integrali (Donna g 70 / Uomo g 80) al tonno (q.b)
- Broccoli cotti al vapore, al limone (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

### **SPUNTINO POMERIGGIO**

Una tazza di orzo senza zucchero

Frullato una mela e due carote

### **CENA**

- Cuori di carciofi al limone e scaglette di parmigiano (porzione libera)
- Sella di coniglio al forno (Donna g 120 / Uomo g 130) con erbe aromatiche
- 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 rilassante di arancio dolce, con un cucchiaino di miele

**Giorno proteico**

## **VENERDI**

### **COLAZIONE**

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

Oppure una tazza di latte scremato (g 250), fiocchi di avena (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

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

### **SPUNTINO MATTINA**

Spremuta di pompelmo (un bicchiere)

### **PRANZO**

- Insalata di rucola e ricciolina (porzione libera)
- Baccalà al cartoccio (Donna g 150 / Uomo g 170) con scorsette di arancio limone e capperi
- Patate lessate (Donna g 200 / Uomo g 220)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

### **SPUNTINO POMERIGGIO**

Una tazza di orzo non zuccherato

Due fette di ananas fresco

### **CENA**

- Peperoni gialli e rossi grigliati con capperi (porzione libera)
- Ricotta fresca di mucca (Donna g 120 / Uomo g 130)
- Zucchine lessate condite con aceto balsamico (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

### **DOPO CENA**

Tisana rilassante di arancio dolce, con un cucchiaino di miele

**Giorno proteico**

## **SABATO**

### **COLAZIONE**

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

Oppure una tazza di latte scremato (g 250), fiocchi di avena (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

Oppure una bevanda calda (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 finocchi, sedano, mela verde (porzione libera)
- Carpaccio di vitellone (Donna g 120 / Uomo g 130)
- Bietola all'agro (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**

- Radicchio trevigiano alla griglia (porzione libera)
- Due uova affogate con purea di spinaci
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

### **DOPO CENA**

Tisana rilassante di arancio dolce, con un cucchiaino di miele

**Giorno proteico**

## **DOMENICA**

### **COLAZIONE**

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

Oppure una tazza di latte scremato (g 250), fiocchi di avena (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

Oppure una bevanda calda (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 finocchi, arance con foglioline di menta (porzione libera)
- Couscous (Donna g 50 / Uomo g 60) ai crostacei (gamberi, scampi e polpa di granchio)
- Verdura di stagione cotta a piacere (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

### **SPUNTINO POMERIGGIO**

Una tazza di orzo non zuccherato

Una tazza di macedonia di frutta fresca

### **CENA**

- Pinzimonio di verdure: carote, finocchi, ravanelli, sedano, peperoni rossi e gialli (tutte le verdure crude ridotte a listarelle per assaporare i diversi loro sapori; porzione libera)
- Bresaola (Donna g 60 / Uomo g 70) con scaglette di formaggio
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

### **DOPO CENA**

Tisana rilassante di arancio dolce, con un cucchiaino di miele

