

Dieta

Ventre Piatto

7° Settimana

La nostra dieta è caratterizzata dalla presenza della frutta fresca di stagione e dalla verdura, questa scelta nutrizionale apporta nutrienti capaci di bloccare i radicali liberi dell'ossigeno e dell'azoto, che si formano durante il dimagrimento in maggiore quantità. I **radicali liberi** sono molecole tossiche e aggressive contro le cellule umane.

Quindi la frutta e le verdura, in una dieta dimagrante, meglio se cruda come questa settimana, proteggono coloro che "bruciano" il loro eccesso di grasso corporeo.

Mangiare il più possibile crudo apporta nutrienti, enzimi, vitamine e minerali necessari alla efficienza del corpo umano.

Viene inserita tisana di tiglio per le sue note proprietà rilassanti.

La tisana di camomilla è bene prepararla tenendo la bustina o i fiori per breve tempo in infusione perché più tempo la camomilla rimane in infusione in acqua calda più perde le sue proprietà rilassanti.

Giorno proteico

LUNEDÌ

COLAZIONE

Latte scremato o yogurt da latte scremato (g 200), fiocchi di avena o mais o muesli o frumento integrale (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

Oppure Spremuta fresca di arancia, pane integrale (g 50) con un cucchiaino di marmellata o miele

Oppure una bevanda calda (orzo o tè verde), pane integrale (g 50), un cucchiaino di miele o di marmellata, un frutto fresco di stagione (g 150)

SPUNTINO MATTINA

Una pera

PRANZO

- Insalata di scarola e lattuga (porzione libera)
- Lamelle di petto di pollo (Donna g 120 / Uomo g 130) con carciofi e patate lessate (una porzione q.b.)
- 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)
- Stracchino (Donna g 60 / Uomo g 70)
- Insalata di radicchio rosso e ricciolina (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana rilassante di tiglio

Giorno proteico

MARTEDI

COLAZIONE

Latte scremato o yogurt da latte scremato (g 200), fiocchi di avena o mais o muesli o frumento integrale (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

Oppure Spremuta fresca di arancia, pane integrale (g 50) con un cucchiaino di marmellata o miele

Oppure una bevanda calda (orzo o tè verde), pane integrale (g 50), un cucchiaino di miele o di marmellata, un frutto fresco di stagione (g 150)

SPUNTINO MATTINA

Una piccola banana

PRANZO

- Insalata di carote e finocchi (porzione libera)
- Vitello panato (Donna g 120 / Uomo g 130) con erbe aromatiche
- 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 rucola, un cucchiaio di mais, germogli di soia (porzione libera)
- Prosciutto crudo magro (Donna g 60 / Uomo g 70)
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana rilassante di tiglio

Giorno proteico

MERCOLEDI

COLAZIONE

Latte scremato o yogurt da latte scremato (g 200), fiocchi di avena o mais o muesli o frumento integrale (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

Oppure Spremuta fresca di arancia, pane integrale (g 50) con un cucchiaino di marmellata o miele

Oppure una bevanda calda (orzo o tè verde), pane integrale (g 50), un cucchiaino di miele o di marmellata, un frutto fresco di stagione (g 150)

SPUNTINO MATTINA

Spremuta fresca di pompelmo (un bicchiere)

PRANZO

- Insalata croccante di indivia belga, sedano e mele verdi (porzione libera)
- Scaloppa di tacchino (Donna g 120 / Uomo g 130) con una fettina di prosciutto crudo magro, salvia e funghi champignon
- 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)
- Omelette al pomodoro
- Radicchio trevigiano alla griglia (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana rilassante di tiglio

Giorno glucidico

GIOVEDÌ

COLAZIONE

Latte scremato o yogurt da latte scremato (g 200), fiocchi di avena o mais o muesli o frumento integrale (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

Oppure Spremuta fresca di arancia, pane integrale (g 50) con un cucchiaino di marmellata o miele

Oppure una bevanda calda (orzo o tè verde), pane integrale (g 50), un cucchiaino di miele o di marmellata, un frutto fresco di stagione (g 150)

SPUNTINO MATTINA

Una mela

PRANZO

- Carote, sedano finocchi conditi con aceto balsamico (porzione libera)
- Riso (Donna g 70 / Uomo g 80) con zucca gialla e porcini
- Broccoli cotti al vapore, al limone (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato

Frutta fresca di stagione (g 150)

CENA

- Insalata di scarola, indivia e finocchio (porzione libera)
- Bresaola (Donna g 60 / Uomo g 70) con carciofi crudi e scaglette di parmigiano
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana rilassante di camomilla, senza tenerla a lungo in acqua calda per mantenere efficienza dei suoi principi attivi

Giorno proteico

VENERDI

COLAZIONE

Latte scremato o yogurt da latte scremato (g 200), fiocchi di avena o mais o muesli o frumento integrale (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

Oppure Spremuta fresca di arancia, pane integrale (g 50) con un cucchiaino di marmellata o miele

Oppure una bevanda calda (orzo o tè verde), pane integrale (g 50), un cucchiaino di miele o di marmellata, un frutto fresco di stagione (g 150)

SPUNTINO MATTINA

Spremuta di pompelmo (un bicchiere)

PRANZO

- Insalata di carote grattugiate (porzione libera)
- Orata (Donna g 180 / Uomo g 200) al pane aromatizzato cotta al forno
- 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 fette di ananas fresco

CENA

- Peperoni gialli e rossi grigliati con capperi (porzione libera)
- Tonno al naturale / Donna g 70 / Uomo g 80)
- Zucchine lessate condite con aceto balsamico (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana rilassante di camomilla, senza tenerla a lungo in acqua calda per mantenere efficienza dei suoi principi attivi

Giorno proteico

SABATO

COLAZIONE

Latte scremato o yogurt da latte scremato (g 200), fiocchi di avena o mais o muesli o frumento integrale (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

Oppure Spremuta fresca di arancia, pane integrale (g 50) con un cucchiaino di marmellata o miele

Oppure una bevanda calda (orzo o tè verde), pane integrale (g 50), un cucchiaino di miele o di marmellata, 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)
- 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

- Insalata di lattuga e rucola (porzione libera)
- Pizza vegetariana
- Olio extra vergine di oliva g 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana rilassante di camomilla, senza tenerla a lungo in acqua calda per mantenere efficienza dei suoi principi attivi

Giorno proteico

DOMENICA

COLAZIONE

Latte scremato o yogurt da latte scremato (g 200), fiocchi di avena o mais o muesli o frumento integrale (g 30), un frutto fresco di stagione (g 150)

Oppure Spremuta fresca di arancia, pane integrale (g 50) con un cucchiaino di marmellata o miele

Oppure una bevanda calda (orzo o tè verde), pane integrale (g 50), un cucchiaino di miele o di marmellata, un frutto fresco di stagione (g 150)

SPUNTINO MATTINA

Due clementine

PRANZO

- Insalata di spinaci crudi, con pinoli (porzione libera)
- Filetto di maiale al forno (Donna g 120/ Uomo g 130) con patate e semi di finocchio
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato

Una tazza di macedonia di frutta fresca di stagione

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)
- Ricotta di mucca (Donna g 120 / Uomo g 140)
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana rilassante di camomilla, senza tenerla a lungo in acqua calda per mantenere efficienza dei suoi principi attivi