

Dieta

Ventre Piatto

8° Settimana

Questa settimana vorrei evidenziare:

Il **cacao** è ricco di ferro, magnesio e fornisce un contenuto ristretto di Calorie

A **cena** è sempre presente un piatto caldo di minestra, minestrone, zuppe di verdure: “docce vegetali” utili per l'intestino

Tisana di **finocchio dolce** e **menta piperita** per la azione rilassante e digestiva

Prof Pier Luigi Rossi Medico Specialista Scienza della Alimentazione
Ospedale San Donato ASL Arezzo
www.pierluigirossi.it
info@pierluigirossi.it

Giorno proteico

LUNEDI

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 di miele

Oppure una bevanda calda (orzo o tè verde o un cucchiaino di cacao amaro rivenuto in acqua) con due crostini integrali, un cucchiaino di miele, un frutto fresco di stagione (g 150)

SPUNTINO MATTINA

Due clementine

PRANZO

- Insalata di valeriana e rucola (porzione libera)
- Trancio di pesce spada alla griglia con erbe aromatiche (Donna g 150 / Uomo g 170)
- 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

Macedonia di frutta fresca di stagione

CENA

- Crema di lenticchie e spinaci (un piatto)
- Pollo al cartoccio (Donna g 120 / uomo g 130) con limone e salvia
- Insalata di carote e finocchi (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana digestiva di finocchio dolce

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 di miele
Oppure una bevanda calda (orzo o tè verde o un cucchiaino di cacao amaro rivenuto in acqua) con due crostini integrali, un cucchiaino di miele, un frutto fresco di stagione (g 150)

SPUNTINO MATTINA

Spremuta di arancie (un bicchiere)

PRANZO

- Insalata di radicchio rosso con aceto di mele (porzione libera)
- Polpettone variegato con carote, cotto al forno (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 mela al forno con uvetta e cannella

Una bavanda di orzo non zuccherato

CENA

- Minestrone di verdura (un piatto)
- Ricotta vaccina (donna g 120 / Uomo g 130)
- Insalata di soncino, indivia e lattuga condita con un cucchiaino di senape
- Pane integrale (Donna g 50 / Uomo g 60)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana digestiva di finocchio dolce

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 di miele

Oppure una bevanda calda (orzo o tè verde o un cucchiaino di cacao amaro rivenuto in acqua) con due 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)
- Straccetti di manzo (Donna g 120 / Uomo g 130) al vino bianco e alloro
- 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

- Minestra di ceci e zucca gialla (un piatto medio)
- Bocconcini di mozzarella (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Insalata di belga e rucola con aceto balsamico (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 40 / Uomo g 50)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana digestiva di finocchio dolce

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 di miele

Oppure una bevanda calda (orzo o tè verde o un cucchiaino di cacao amaro rivenuto in acqua) con due crostini integrali, un cucchiaino di miele, un frutto fresco di stagione (g 150)

SPUNTINO MATTINA

Due kiwi

PRANZO

- Insalata di lattuga e crescione (porzione libera)
- Orecchiette (Donna g 70 / Uomo g 80) con broccoletti e olive nere
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato

Una pera

CENA

- Crema di porri e patate (un piatto medio)
- Lamelle di fesa di tacchino (Donna g 120 / Uomo g 130) con cetriolini e paprika
- Pane integrale (Donna g 40 / Uomo g 50)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana rilassante di menta piperita

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 di miele

Oppure una bevanda calda (orzo o tè verde o un cucchiaino di cacao amaro rivenuto in acqua) con due crostini integrali, un cucchiaino di miele, un frutto fresco di stagione (g 150)

SPUNTINO MATTINA

Spremuta di pompelmo (un bicchiere)

PRANZO

- Insalata di finocchi e arance (porzione libera)
- Costolette di agnello (donna g 120/ Uomo g 130) con patate al forno
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato

Due fette di ananas fresco

CENA

- Passato di verdura con riso (un piatto medio)
- Prosciutto crudo magro (Donna g 60 / Uomo g 70)
- Insalata di funghi champignon e rucola (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 40 / Uomo g 50)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana rilassante di menta piperita

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 di miele

Oppure una bevanda calda (orzo o tè verde o un cucchiaino di cacao amaro rivenuto in acqua) con due crostini integrali, un cucchiaino di miele, un frutto fresco di stagione (g 150)

SPUNTINO MATTINA

Due kiwi

PRANZO

- Insalata di scarola e ricciolina (porzione libera)
- Seppioline ripiene al pomodoro (Donna 220 / Uomo g 250)
- 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

- Crema di carote con crostini dorati di pane (un piatto medio)
- Fettina di maiale magro ai ferri Donna g 120/ Uomo g 130)
- Insalatona mista con julienne di finocchi (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 40 / Uomo g 50)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana rilassante di menta piperita

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 di miele

Oppure una bevanda calda (orzo o tè verde o un cucchiaino di cacao amaro rivenuto in acqua) con due crostini integrali, un cucchiaino di miele, un frutto fresco di stagione (g 150)

SPUNTINO MATTINA

Due clementine

PRANZO

- Insalata di lattuga, indivia e cuori di sedano (porzione libera)
- Tagliata di manzo (Donna g 120 / Uomo g 130) al rosmarino e pepe verde
- 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

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 10 (due cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana rilassante di menta piperita

Per informazioni sulla dieta

info@pierluigirossi.it

www.pierluigirossi.it
