

Una dieta veloce ed efficace per chi vuole dimagrire mangiando!

Per dimagrire non bisogna non mangiare, questa è la prima regola, per avere dei risultati.

Perché si ingrassa?

Si ingrassa quando forniamo al corpo, una quantità di energia con il cibo, maggiore di quella che consumiamo, questo crea uno squilibrio che trasforma l'eccesso di cibo in riserva di grasso.

Quindi **per dimagrire, occorre, misura, qualità e movimento.**

Ecco la Dieta per una settimana:

COLAZIONE

- Appena alzati una tazza di tè verde
- 1 Banana con i cornflakes senza zucchero, (possibilmente biologici)
- 1 caffè se non se ne può fare a meno con poco zucchero di canna

SPUNTINI META' MATTINA:

- 1 tazza di tisana allo zenzero, o alla betulla, con 3 biscotti secchi, oppure 4 noci, o 5 nocciole, o 3 datteri, o 2 fichi secchi.
- Spuntini ½ pomeriggio:
 - 5 mandorle con una purea di mela, e 1 cucchiaino di semi di girasole, o con 1 cucchiaino di musli
 - 1 tazza di tè verde o tè verde al gelsomino

DOPO CENA:

- una tisana di foglie di carciofo, dolcificato con malto di riso o miele

LA SERA, UN'ORA PRIMA DI ANDARE A DORMIRE:

- 1 tisana di tiglio e melissa senza zucchero

Queste sono da ripetere tutti i giorni con le variazioni indicate o di proprio gusto.

PRANZO LUNEDÌ:

- Insalata mista di verdure crude a piacere, soprattutto ravanelli, finocchi, carote, sedano
- Riso integrale con verdure a piacere(carciofi , carote, cavolo, zucchine ecc)
- 1 mela

CENA LUNEDÌ:

- Passato di verdura
- Pollo al vapore con verdura lessata condita a piacere, con limone e olio e poco sale.

MARTEDÌ PRANZO:

- Insalata tipo valeriana o songino o cicoria, con funghi prataioli e sedano
- Pasta di farro con olive e pomodorini e ceci
- 1 pera

MARTEDÌ CENA:

- Vellutata di zucca con crostini di pane integrale
- Cuori di merluzzo con verdure, carote, cipolle e zucchine

MERCOLEDÌ PRANZO:

- Cavolo rosso tagliato fine con fettine di mele e 3 noci e semi di sesamo.
- Riso integrale con asparagi o altra verdura a foglia, condito con aglio olio (2 cucchiaini) e erbe aromatiche.
- 1 mela

MERCOLEDÌ CENA:

- Insalata di finocchi e con sedano
- Coniglio alla cacciatora con olive e cipolline
- 1 fatta di ananas

GIOVEDÌ PRANZO:

- Insalata di funghi prataioli (si trovano facilmente già puliti e affettati) con carciofi crudi tagliati fini, e scaglie di grana, condita con olio limone e pepe
- Orzo con piselli e carote
- 1 mela

GIOVEDÌ CENA:

- Passato di verdura con crostini di pane integrale
- Frittatina al forno di 2 uova e porri e zucchine

VENEDÌ PRANZO:

- Verdure crude, rapanelli sedano, carote e finocchi.

- Zuppa di lenticchie con zucca e miglio
- 1 arancia

VENERDÌ CENA:

- Zuppa di cavolo e zucca.
- Sardine al forno con salsa di semi di sesamo, limone e carote

SABATO PRANZO:

- Insalata di radicchio rosso, finocchio e arancia
- Farfalle integrale con zafferano e erbe di campo
- 1 mela

SABATO CENA:

- Coste ed erbe con aglio e peperoncino.
- Pizza senza mozzarella con verdure e scaglie di grana
- 1 mela al forno con miele e cannella

DOMENICA PRANZO:

- Cavolfiore con acciughe e salsa di sesamo
- Mezze maniche con fagioli e zucca
- 1 fetta di ananas con granelle di nocciole e amaretti

DOMENICA CENA:

- Crema di porri e patate
- Involtini di pollo farciti con crema di zucchine, carote con capperi.
- Insalata di carciofi crudi e olive

- 1 fatta di ananas con succo di mirtillo

Condimenti: olio di oliva extra vergine, aceto di mele, sale marino integrale

Zucchero: da sostituire con malto di riso o d'orzo o di mais.

Cereali: soprattutto riso, orzo, farro, grano saraceno e pasta di frumento, solo integrali o semi-integrali.

Pesce, pollo e uova: di provenienza certa.

Formaggi: solo ricotta, primo sale e poco parmigiano

Verdure tutte: nelle quantità desiderate, soprattutto a foglie verdi e crude, tranne, melanzane, patate, peperoni e pomodori, da assumere in piccole quantità.

Occorre fare dell'attività fisica, anche leggera, ma costante; una camminata di 20/30 minuti, fare le scale 2 volte al giorno o andare in bicicletta, se si vogliono ottenere degli ottimi risultati.

Ultimo consiglio, iniziare una dieta, solo quando si è motivati e in un buon momento a livello emotivo.

□

Dieta gentilmente offerta da □ [Alimentazione e Benessere](#) □ - Visita il sito □ [Alimentazione e Benessere](#)

□ per essere sempre aggiornati sull'educazione alimentare!