

Dieta del salmone, un'idea per dimagrire con gusto

Autore: Laura Marino

Data: 11 Marzo 2016

Tra le varietà di pesci esistenti, il **salmone** può essere inserito, proprio per le sue innumerevoli proprietà benefiche, nel menu settimanale. [Facile da cucinare](#), il salmone aiuta la salute ed è un ottimo alleato per dimagrire, anche grazie al suo elevato contenuto proteico. Inoltre diminuisce il rischio legato a numerose malattie degenerative, poiché [svolge una spiccata azione anti-age](#) e antinfiammatoria. In più, **il salmone aiuta a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo cattivo (LDL)**, aumentando (grazie agli Omega 3) i valori di colesterolo buono (HDL). Questo pesce è una miniera di salute ed è ottimo per chi segue una dieta dimagrante o diuretica. Assicura una bella scorta di preziose vitamine e **aiuta anche a prevenire l'osteoporosi**.

Vediamo **la dieta del salmone**, da seguire almeno per due settimane.

Lunedì

Colazione

- Latte di soia 200 ml
- 3 Fette biscottate integrali con un velo di marmellata di fruttini bosco senza zucchero

Spuntino

- Yogurt bianco 125 g

Pranzo

- Bucatini (75 g) al sugo di verdure
- Carpaccio di bresaola (100 g) con rucola (quantità a piacere) condita con 1 cucchiaio di olio di oliva e 20 grammi di parmigiano in scaglie

Cena

- Salmone alla griglia 200 g
- Insalata di patate lesse 200 g e fagiolini 200 g condita con 1 cucchiaio di olio extravergine

Martedì

Colazione

- latte di riso 200 ml
- 3 biscotti integrali all'avena

Spuntino

- 1 arancia o spremuta fresca

Pranzo

- orecchiette con broccoli (70 g pasta, broccoli 100 g, 1 ricciolo di burro a crudo)
- scaloppine al limone 150 g
- insalata di pomodori e radicchio (250 g in tutto) con 1 cucchiaio di olio

Cena

- spiedini di gamberi e tonno alla griglia o in padella 200 g
- insalata verde mista (quantità libera) con 1 cucchiaio di olio, limone e peperoncino
- pane integrale 30 g

Mercoledì

Colazione

- yogurt magro 200 g
- 40 g muesli con frutta secca

Spuntino

- 1 mela con la buccia

Pranzo

- 1 porzione media di gnocchi al pesto
- roast beef all'inglese 150 g
- insalata di lattuga e rucola (quantità libera) condita con 1 cucchiaio di olio e aceto balsamico

Cena

- risotto parboiled (70 g) con salmone (100 g)
- mozzarella light 125 g
- insalata di pomodorini 200 g condita con 1 cucchiaio di olio e origano

Giovedì

Colazione

- spremuta di pompelmo 200 ml
- 40 g di prosciutto cotto sgrassato e una fettina di pane (25 g)

Spuntino

- yogurt bianco 125 g

Pranzo

- penne di mais (75 g) alle zucchine (150 g)
- ricotta fresca 100 g
- insalata di pomodori e basilico 200 g con 1 cucchiaio di olio

Cena

- salmone alla griglia 200 g con limone, prezzemolo e pepe
- insalata verde mista (quantità a piacere) con 1 cucchiaio di olio
- coppa di frutti di bosco al naturale (200g)

Venerdì

Colazione

- latte di soia o di riso 200 ml con caffè o orzo
- fiocchi di frumento integrali 40 g

Spuntino

- 20 g di anacardi
- tè verde con 1 cucchiaino di fruttosio

Pranzo

- tagliatelle con salmone (pasta all'uovo 70 g, salmone 80 g, 2 cucchiaini di olio)
- prosciutto crudo magro 80 g
- insalata mista 200 g con 1 cucchiaio di olio

Cena

- 1 porzione di melanzane alla parmigiana
- verdure miste al vapore o grigliate 300 g condite con 1 cucchiaio di olio e erbe a piacere
- pane integrale 50 g

Sabato

Colazione

- 1 toast piccolo
- 1 tè verde con 1 cucchiaio di fruttosio

Spuntino

- 5 noci del Brasile

Pranzo

- pasta di grano saraceno (70 g) al sugo di pomodoro e basilico fresco
- filetto al pepe verde 150 g
- insalata di carote e finocchi alla julienne 200 g condita con 1 cucchiaio di olio e aceto balsamico

Cena

- carpaccio di salmone 150 g con 1 cucchiaio di olio, limone e erbe
- insalata verde e germogli di soia (250 g in tutto) con 1 cucchiaio di olio
- pane integrale 50 g

Domenica

Colazione

- spremuta di arancia o pompelmo (200 ml)
- pane tostato (30 g) con un velo di miele

Pranzo

- insalatona (feta 50 g + insalata verde a piacere + 1 pomodoro + 5 olive + mais 60 g + 1 uovo sodo + 1 cucchiaio di olio)
- macedonia mista (150 g) con 3 palline di gelato stracciatella

Cena

- salmone impanato nel sesamo e scottato in padella con salsa di soia (180 g)
- germogli di soia (100 g) saltati in padella con salsa di soia
- pane integrale 50 g

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-del-salmone-unidea-per-dimagrire-con-gusto/>

Generato il 13/06/2026