

Dieta dell'insalata: cosa mangiare per dimagrire velocemente e senza rischi

Autore: Manuela Zanni

Data: 07 Giugno 2021



In particolare, la **dieta dell'insalata** permette di perdere peso in maniera equilibrata perchè integra le verdure con altri ingredienti come l'olio extravergine di oliva, i cereali e lo yogurt. Il principio fondamentale è quello di mangiare insalata mista prima dei pasti principali in quanto, come si fa in molte culture, l'insalata prima dei pasti riempie e sazia, rallentando l'assorbimento dei grassi e diminuendo il senso di fame.



Ecco come fare la dieta dell'insalata con questo menù settimanale e con queste semplici regole: bevete acqua e infusi; diminuite sale e zucchero; abolite l'alcool; non saltate colazione e spuntino e via con la **dieta dimagrante** che fa bene alla pelle e depura l'organismo.

Dieta dell'insalata

Lunedì

Colazione

- una tazza di latte parzialmente scremato con 3 cucchiaini di muesli

Spuntino

- Una spremuta di pompelmo

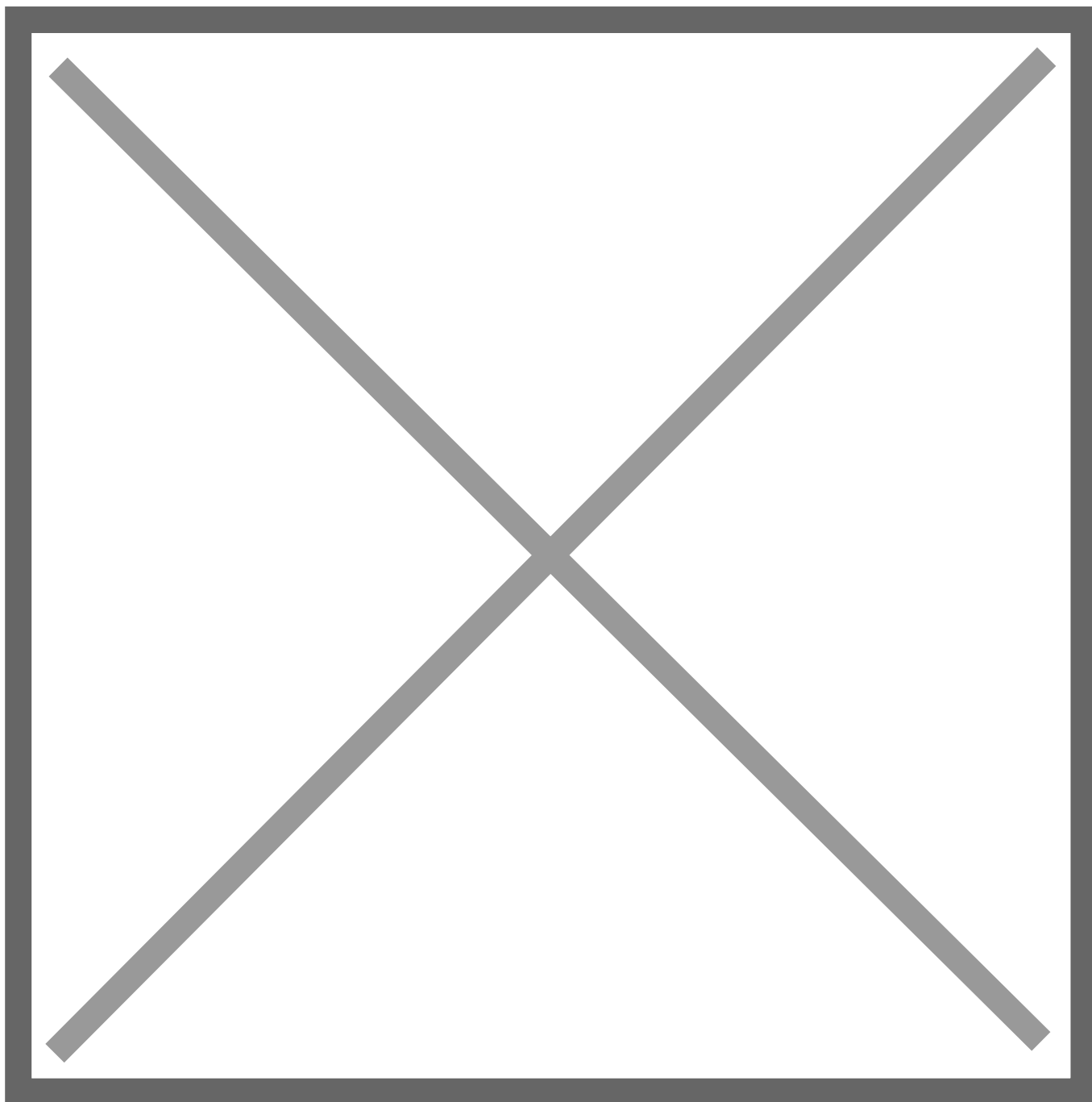
Pranzo

- Insalata con legumi
- 2 fettine di pane integrale
- Una macedonia di frutta

Cena

- Verdure crude in pinzimonio
- Orata al cartoccio condita con succo di limone, cucchiaino d'olio e menta (o burger veg)
- Insalata di indivia lessa

- Macedonia di frutta



Martedì

Colazione

- Una tazza di latte parzialmente scremato e 3 fette biscottate integrali

Spuntino

- Una mela

Pranzo

- Insalata con peperoni condita con un cucchiaino d'olio d'oliva

- Un kiwi

Cena

- Verdure crude miste condite,
- Una tazza di riso bollito condito con pomodorini
- Verdure lesse miste
- Macedonia di frutta

Mercoledì

Colazione

- Un vasetto di yogurt bianco con 3 cucchiari di muesli
- Spuntino
- Una spremuta d'arancia

Pranzo

- Pasta integrale condita con pomodoro fresco e rucola
- Macedonia di frutta

Cena

- Insalata mista di radicchio rosso, pomodori, cetrioli e ravanelli, spinaci al vapore
- Una mela

Giovedì

Colazione

- Una tazza di latte parzialmente scremato e 4 biscotti integrali

Spuntino

- Un kiwi

Pranzo

- Insalata mista e due fettine di pane integrale
- Macedonia di frutta

Cena

- Insalata di cicoria e 2 fettine di pane integrale
- Bistecca di manzo ai ferri con melanzane e zucchine grigliate (o burger veg)



Venerdì

Colazione

- Uno yogurt bianco con 3 cucchiari di muesli

Spuntino

- Una spremuta di pompelmo

Pranzo

- Una tazza di riso con radicchio
- Una mela

Cena

- Insalata mista con scarola, indivia e pomodori
- Bistecca di pesce spada alla griglia con melanzane grigliate (o burger veg)

Sabato

Colazione

- Una tazza di latte parzialmente scremato con 3 fette biscottate integrali

Spuntino

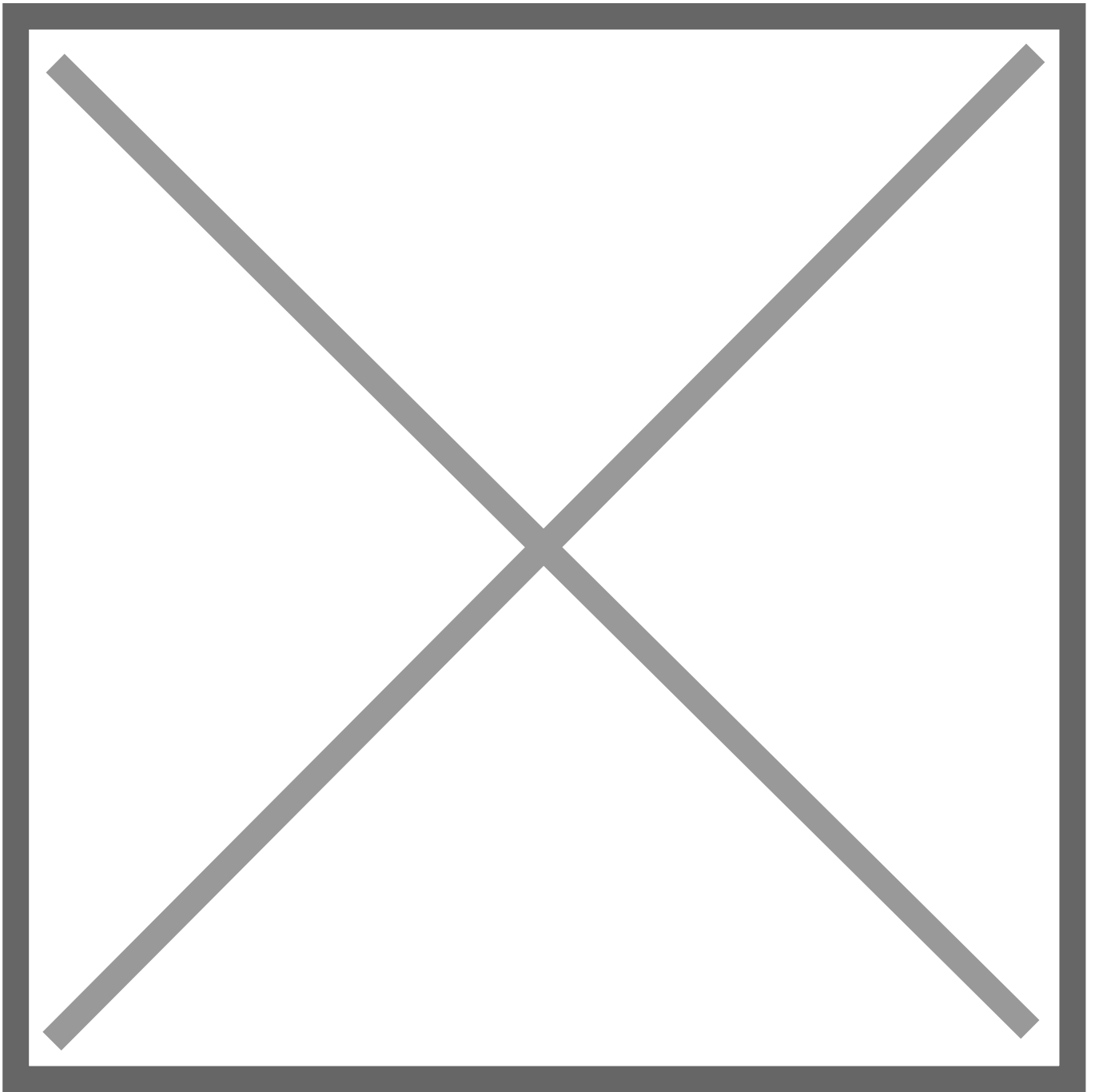
- Una mela

Pranzo

- Insalata mista ricca con lattuga pomodori mais finocchio e mozzarella
- Macedonia di frutta

Cena

- Verdure crude in pinzimonio
- Minestrone di verdure con fagioli e riso
- Una macedonia di frutta



Domenica

Colazione

- Un vasetto di yogurt bianco e 3 biscotti integrali

Spuntino

- Una spremuta di pompelmo

Pranzo

- Pasta integrale condita con sugo di pomodoro e piselli
- Bresaola con rucola (o affettato veg)
- Una coppetta di fragole

Cena

- Lattuga con 2 uova sode e spinaci bolliti
- Una mela

Potete fare questa **dieta dell'insalata** per tutto il periodo estivo, variando anche gli ingredienti dell'insalata.

Vedi anche:

[Come gestire gli attacchi di fame con le tisane](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dimagrire-con-la-dieta-dellinsalata-cose-e-come-funziona/>

Generato il 28/04/2025