DONNAclick.it

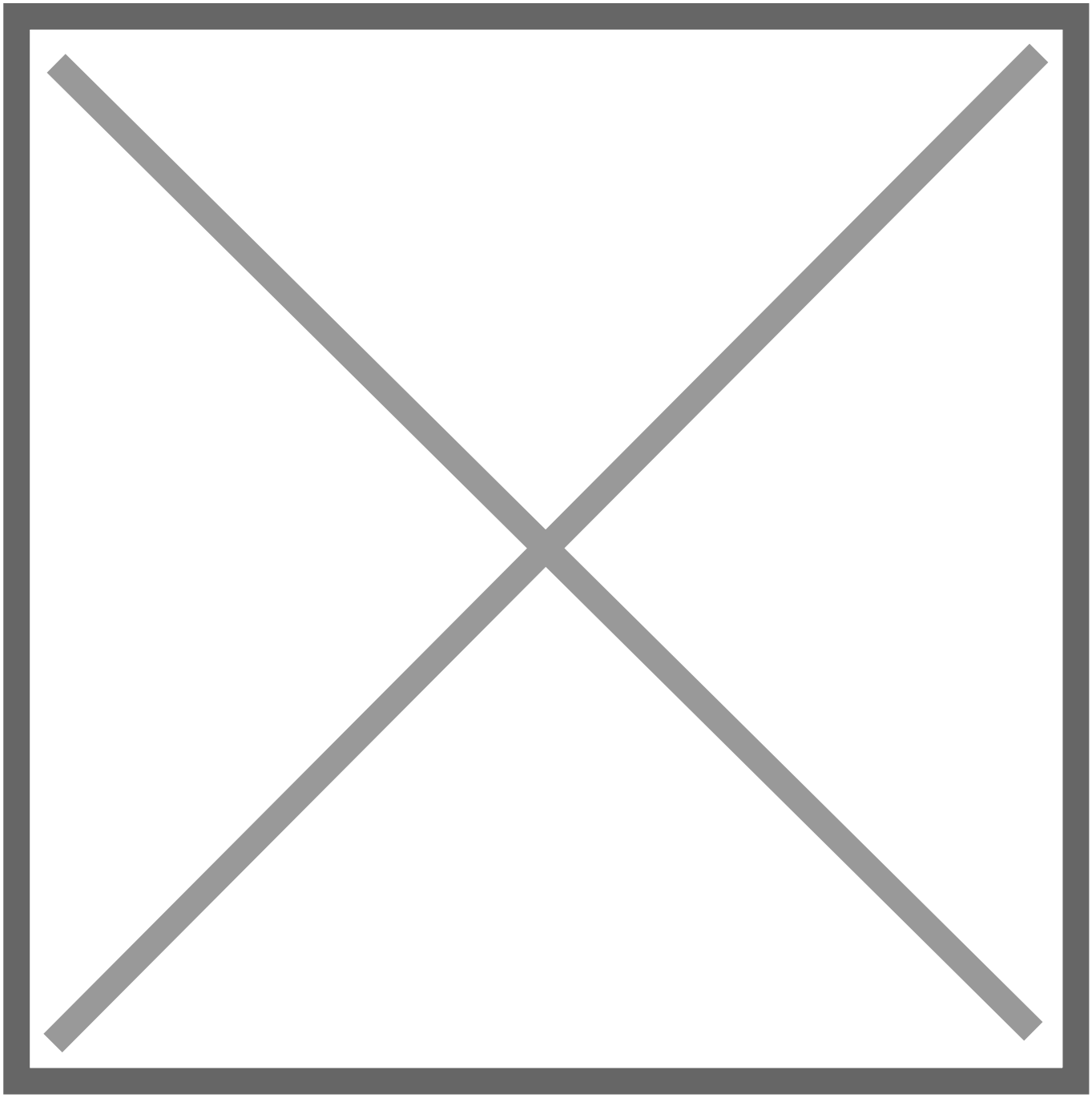
“Summer shape up plan”: la dieta estiva per perdere peso con gusto

Autore: Francesca Scarabelli

Data: 14 Giugno 2021

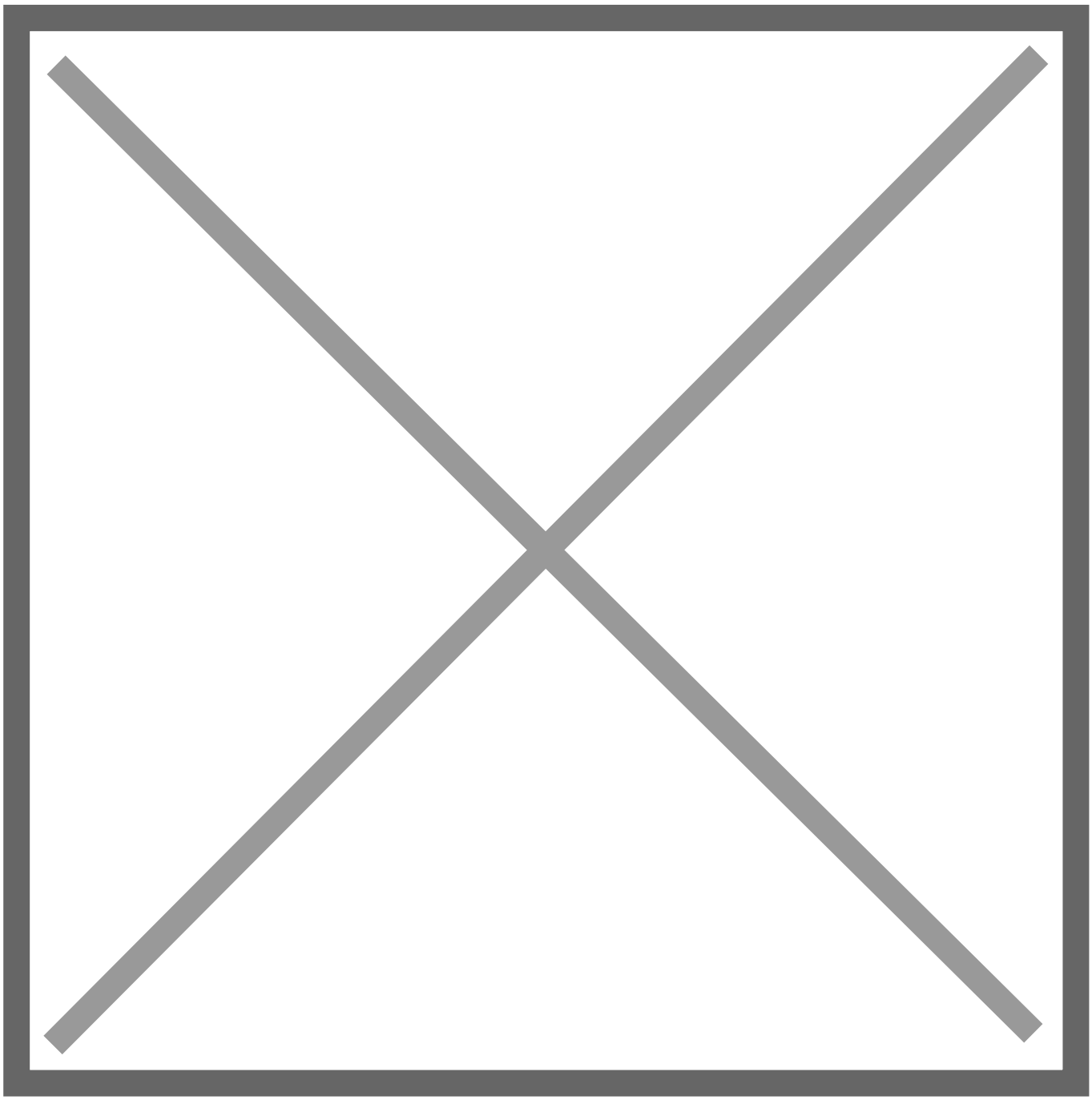
La Summer Shape è stata promossa dalla rivista Health, una tra le più autorevoli in tema di salute e benessere, che dispone di una squadra di nutrizionisti, dietisti e coach che studiano **piani dimagranti efficaci**. Già nei primi 15 giorni, assumendo 1.200 calorie al giorno, sarà possibile apprezzare i primi sorprendenti ed incoraggianti risultati.

Per seguire questa **semplice dieta dimagrante** è sufficiente attenersi ad un **piano alimentare** che prevede nel menù dietetico 5 pasti al giorno. È possibile scegliere giornalmente, per ogni pasto, una delle diverse soluzioni proposte. Tale opportunità consente di variare l’alimentazione e di evitare di assuefarsi agli alimenti. Ecco i trucchi per dimagrire velocemente anche quando avete voglia di cibi dolci e zuccherati.



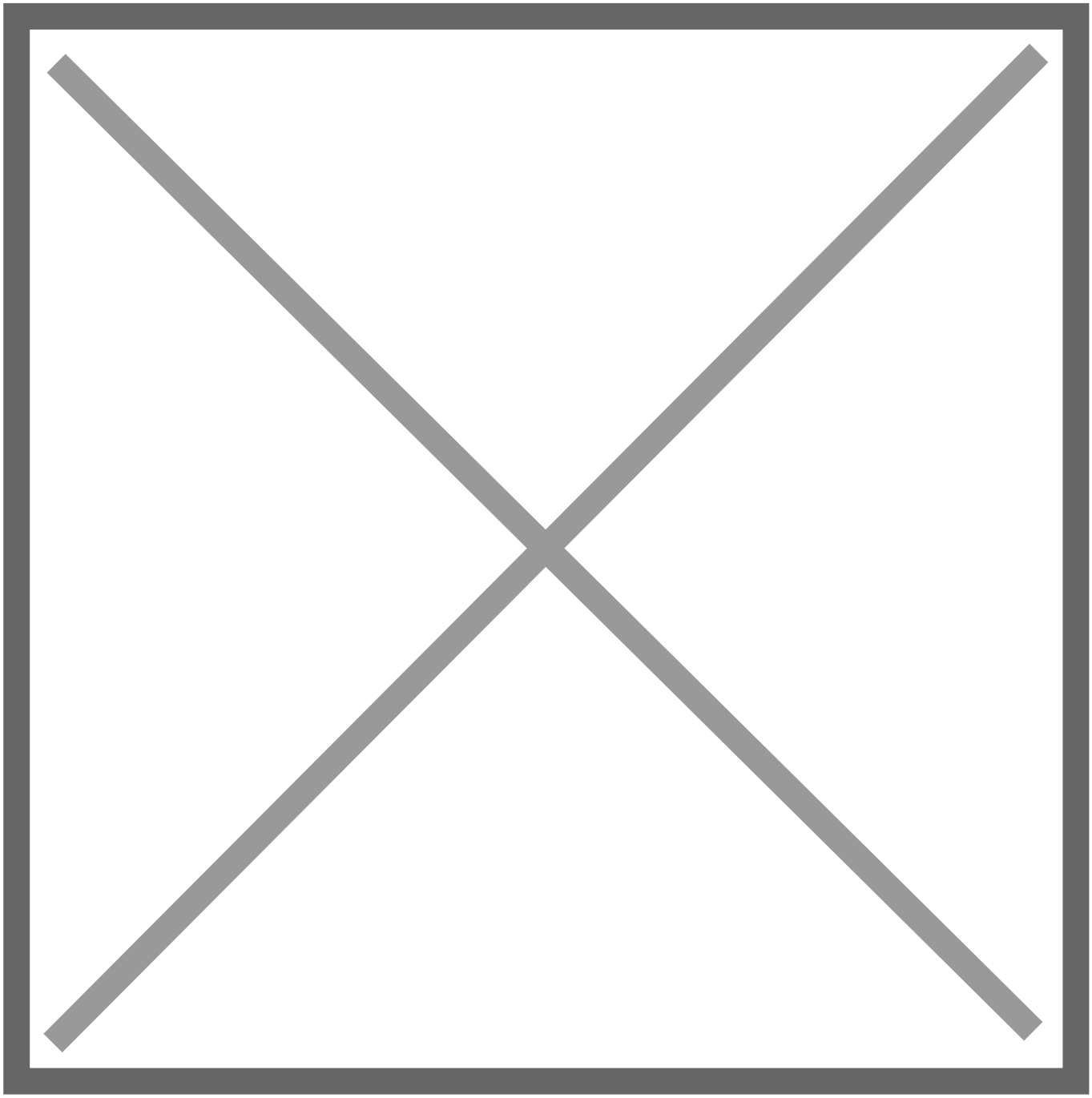
Menù dieta estiva Summer Shape Up: prima colazione

Il caffè o il tè senza zucchero sono la base della colazione, alle quali si può aggiungere a scelta:
• Una omelette con un uovo, 2 albumi con 5 grammi di burro ed un cucchiaino di marmellata senza zucchero. A questi si aggiungono una fetta di melone o anguria da 100 grammi.
• Una confezione di yogurt magro greco scremato da 150 grammi, anche delattosato, ed una barretta di cereali Fitness.
• Una coppa di muesli e frutta con 200 grammi di yogurt magro o di soia magro (0,1% di grassi), 20 grammi di muesli e 100 grammi a scelta tra frutti rossi, fragole, ciliegie o pesca, cannella e stevia.



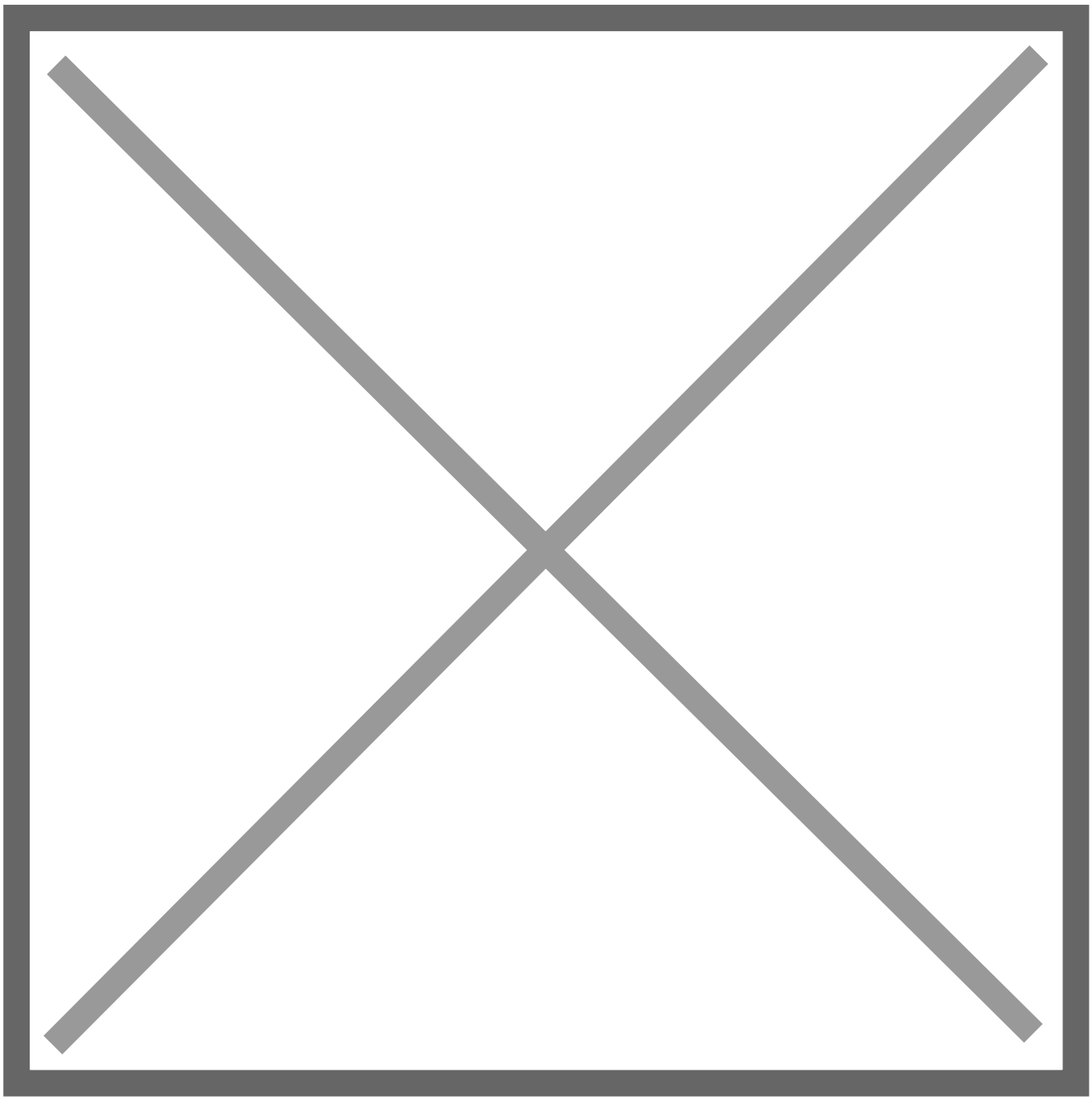
Dieta estiva dimagrante veloce: Summer Shape Up Plan – Pranzo

• Insalata di pollo con 100 grammi di petto di pollo sgrassato e ridotto a striscioline. Aggiungiamo 100 grammi di insalata verde mista, 50 grammi di peperoni crudi a tocchetti ed un cucchiaino di olio. Infine si termina con una fetta di melone da 100 grammi come dessert.
• Insalata di legumi con 100 grammi di ceci o fagioli, 4 pomodorini, e 100 grammi di finocchi o cetrioli. Completiamo quindi con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e succo di limone o aceto.
• Sandwich con 80 grammi di pane integrale, un pomodoro, rucola e 50 grammi di tacchino o bresaola.
• Burger vegano o 75 grammi di feta accompagnati con un’insalata mista di pomodori, rucola, peperoni, cetrioli, limone ed olio.



Menù settimanale estivo– Cena

• 100 grammi di salmone fresco al forno, o spigola, condito con semplice succo di limone o aceto di mele. Accompagniamo con 50 grammi di pane integrale, insalata mista cucchiaino di olio e succo di limone.
• Un’insalata con 10 gamberoni sgusciati o 70 grammi di polpo o una scatola grande di tonno al naturale. A questi vanno aggiunti 100 grammi di insalata verde mista, 100 grammi di ortaggi a scelta ed un cucchiaino di olio.
• 100 grammi di burger di tacchino o pollo con 50 grammi (peso da crudo) di quinoa o riso integrale. Condiamo quindi con un cucchiaino di olio, 150 grammi di peperoni, abbondante basilico e 100 grammi di pomodorini.



Summer Shape Up Plan – Snack

Li puoi mangiare due volte al giorno, al mattino per la pausa caffè e al pomeriggio come merenda:

• 15 pistacchi con 20 grammi di asiago o provola.
• 100 grammi di frutta qualsiasi e 5 grammi di cioccolato fondente o 7 mandorle.
• Uno smoothie con 100 ml di latte vegetale a scelta, 100 grammi di frutti rossi, un cetriolo
• Una pallina di gelato alla frutta + 5 grammi di cioccolato fondente.

Insomma, questa dieta promette di farci **perdere peso** velocementesenza sacrifici estremi, inoltre se alla dieta associate anche l'attività fisica i risultati non soltanto saranno più veloci, ma anche più duraturi!

LEGGI ANCHE:

- Tutti i segreti della dieta help per dimagrire in poco tempo
- Fame notturna, 5 consigli per resistere agli attacchi
- Dieta dimagrante prima del matrimonio, i consigli per non soffrire la fame

---

Riferimento articolo: https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-estiva-il-menu-summer-shape-upin-estate/

Generato il 15/11/2026