

Dieta Dukan, tutto quello che bisogna sapere

Autore: francesca

Data: 07 Febbraio 2014



La dieta Dukan si basa sull'assunzione di proteine contenute in un elenco di 72 alimenti a basso contenuto di grassi e carboidrati ed alto contenuto proteico. In aggiunta a questi 72 alimenti proteici c'è un lungo elenco di alimenti e bevande che si possono assumere tra cui la nota la crusca di avena. Regola fondamentale è bere sempre almeno 1,5 litri di acqua al giorno e fare attività sportiva per 20 minuti al giorno.

Dieta Dukan Fasi

Le fasi della dieta Dukan sono 4. Vediamole una per una.

Fase d'attacco

E' caratterizzata da un regime alimentare **totalmente proteico** in cui si mangiano i seguenti alimenti:

- Polpa di manzo, vitello o di coniglio (macinata 10%)
- Pollo e tacchino
- Prosciutto (basso contenuto di grassi)
- Manzo, vitello o fegatini di pollo
- Ogni tipo di pesce (tranne in scatola in olio o salsa)
- Molluschi e crostacei
- Uova (fino a due al giorno, albume d'uovo illimitato)
- Prodotti lattiero-caseari (basso contenuto di grassi, inferiore al 5%)
- Edulcoranti (tranne fruttosio), aceto, senape, spezie, erbe aromatiche, aglio, cipolla (come spezia), succo di limone (solo come spezia, non da bere), ketchup senza zucchero naturale (con moderazione), gomme da masticare
- senza zucchero.

La **fase di attacco dura 5-10 giorni** a seconda del peso di partenza. Lo scopo principale di questa fase è quello di introdurre nuove abitudini alimentari e abituare l'organismo al nuovo **regime iperproteico**. I primi giorni sono i più duri perchè bisogna combattere la voglia di carboidrati come pasta, pane ecc. La stanchezza e il desiderio di carboidrati di solito vanno via dopo tre giorni. E' bene assicurarsi di mangiare almeno 4-6 pasti al giorno per evitare gli attacchi di fame.

[Ricette per la fase d'attacco Dukan](#)

Fase di Crociera

La fase di Crociera è quella che prevede di alternare le proteine pure (PP) e le proteine vegetali (PV). La Fase di Crociera ottimale consiste 1 giorno PP e 1 giorno PV.

Le proteine vegetali ammesse sono:

- Carciofo
- Asparagi
- Melanzana
- Broccoli
- Cavolo
- Cavolfiore
- Cavolini di Bruxelles
- Sedano
- Cicoria
- Zucchine
- Cetriolo
- Finocchio
- Fagiolini
- Porri
- Funghi
- Cipolla
- Peperoni
- Zucca
- Ravanello
- Foglie di insalata
- Acetosa
- Semi di soia
- Spinaci
- Bietole

- Pomodori
- Rapa

In questa fase mangeremo quindi le proteine della fase d'attacco più le PV elencate.

Fase di Consolidamento

In questa fase si possono mangiare anche il pane, una porzione di frutta al giorno, e i formaggi. No banane, ciliegie e frutta secca. Si una mela, una pera, un'arancia, una piccola ciotola di fragole, una manciata di frutti di bosco, un paio di prugne. Meglio evitare riso bianco e patate.

In questa fase come nella successiva si deve rispettare la regola **“Un giorno di proteine pure (PP) a settimana”**. Questa è la garanzia per non aumentare di peso. In questo giorno, si devono mangiare solo i cibi consentiti in fase di attacco.

Fase di stabilizzazione

Infine, raggiunto il peso ideale, bisogna imparare a mantenerlo. Come? Mangiando le cose sane che sono entrate nella dieta fino a questo punto, facendo attività fisica, bevendo tanta acqua e conservando la giornata di Proteine Pure alla settimana.

Per avere un buono schema della fase Dukan il miglior modo è seguire il libro apposito originale del Dott. Dukan.

Ecco un esempio di [Menù settimanale della dieta Dukan](#).

Controindicazioni della dieta Dukan

Le controindicazioni della dieta Dukan sono davvero tantissime ma non tutte davvero accettate dalla comunità scientifica. Qui ne elenchiamo alcune:

In questo regime alimentare, la perdita rapida di peso, soprattutto durante le prime due fasi, è data dalla perdita di acqua (questo perché l'alta assunzione di proteine genera perdita di liquidi) causando una riduzione del funzionamento dei reni e aumentando così la possibilità di insorgenza di malattie degenerative.

[Vedi le altre controindicazioni della dieta Dukan](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-dukan-tutto-quello-che-bisogna-sapere/>

Generato il 30/04/2025