

La dieta vegana per dimagrire

Autore: francesca

Data: 28 Febbraio 2014



La dieta vegana è un regime alimentare che si basa su determinate **regole alimentari** tipiche del veganismo. Quest'ultimo è una filosofia di vita completa basata sul rifiuto di ogni sfruttamento degli animali (per alimentazione, abbigliamento, spettacolo ecc.) In questo caso si parla più di **veganismo etico** che di veganismo dietetico il quale si concentra maggiormente sulla dieta intesa come alimentazione.

La dieta vegana di per se non fa dimagrire ma sicuramente rende possibile una **disintossicazione** dell'organismo dalle tossine di origine animale e dai grassi in eccesso.

[Leggi anche: dieta detox](#)

La dieta vegana si presta perciò molto bene a diventare un ottimo regime alimentare dietetico perchè si basa su cibi fortemente benefici. Perchè diventi, tuttavia, **dimagrante** e rendere possibile un vero e proprio dimagrimento, deve rientrare nei parametri di "ipo-caloricità" che rendono un regime alimentare una vera e propria dieta dimagrante.

Dieta vegana per dimagrire

Alla base di una dieta vegana per dimagrire c'è la **regola dei cibi**: il primo ingrediente dimagrante della dieta vegana, infatti, è proprio il cibo previsto. Come si può vedere dalla Piramide Vegana, la maggior parte dei cibi che consumeremo durante la giornata sono proprio le verdure e la frutta. Seguono i cereali, la Soia e derivati, i semi e, infine i grassi vegetali.

La cosa più importante è sicuramente mangiare gli alimenti previsti dalla dieta vegana e in particolare:

Cibi vegani della dieta dimagrante

Frutta e verdura biologica, prodotti a base di soia, legumi, noci e mandorle, olio di oliva, di sesamo e di cocco, cereali integrali, pane integrale, pasta integrale, chips di mais senza sale, riso, orzo, quinoa, patate, patate dolci, tofu, sciroppo d'acero, zucchero di canna, tè verde decaffeinato e vino rosso biologico (ogni tanto).

Come potete vedere dalla Piramide, inoltre, le porzioni previste dalla dieta sono comprese in un range numerico. Per **esempio**, se la dieta vegana prevede per le verdure 2-4 porzioni durante l'arco della giornata, bisognerà non mangiarne più di due.

Ricette vegane per dimagrire

Le migliori ricette e pietanze per dimagrire sono le seguenti:

Minestrone

Fate scaldare un po' di olio con mezza cipolla affettata e versate le verdure che desiderate, tagliate a dadini. Aggiungete 1-2 bicchieri di acqua. Cuocete per 30-40 minuti aggiungendo un pizzico di sale.

Seitan con le verdure

Ingredienti

300 gr di seitan al naturale, 2 carote, 1 cipolla, un mazzetto di cicoria, mezzo cavolfiore, 5-6 funghi champignon

Preparazione

1. Sbucciare ed affettare la cipolla, disporla in una padella antiaderente con le carote lavate e tagliate a rondelle, la cicoria lavata e tagliata a pezzi di 2 cm circa, il cavolfiore lavato e tagliato a tocchetti. Far cuocere per 7-8 minuti aggiungendo solo poca acqua, e coprendo con un coperchio.
2. Aggiungere i funghi a spicchi e dopo 5 minuti versare il seitan in tocchetti e due cucchiaini di olio d'oliva e far cuocere altri 5 minuti

La ricetta può essere fatta con altre verdure tra cui zucchine, melanzane, peperoni, mantenendo sempre carote e cipolla.

Pro e contro della dieta vegana

La dieta vegana ha molti Pro e pochi Contro. Un regime alimentare a base di frutta e verdura, infatti, non può che fare bene. Ovviamente **dipende da caso a caso** e, infatti, ogni volta che si decide di seguire una dieta sarebbe sempre meglio affidarsi a un esperto dietologo.

In linea di massima comunque la dieta vegana, se fatta bene, fa dimagrire e stare meglio.

I contro riguardano la rigidità del regime a base vegana che esclude tutti i prodotti lattiero-caseari e quindi l'introduzione di cibi a base di soia che vanno a sostituire completamente latte e derivati più uova e ovviamente carne.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/la-dieta-vegana-per-dimagrire/>

Generato il 17/04/2025