

La “Dieta del Minestrone”, tornare in forma con gusto

Autore: Francesca Scarabelli

Data: 11 Gennaio 2021



Nata negli Stati Uniti, la **dieta del minestrone**, messa a punto da un chirurgo cardiologo dell'ospedale Sacred Memorial di Saint Louis, in origine era destinata a **pazienti con gravi problemi di obesità**, dunque a soggetti con necessità di ridurre drasticamente il peso in vista di eventuali interventi chirurgici al cuore. Questa dieta durava circa 15 giorni e consentiva ai pazienti di ridurre il peso di 7/8 chili circa.



Essendo una **dieta ipoproteica** oltre a liquidi e grasso, agisce anche sulla massa magra a causa dello scarso apporto di proteine, quindi è importante anche praticare **attività sportiva**.

Per verificare i risultati ottenuti, non dimenticate che dovrete pesarvi il primo giorno, poi al quarto giorno, e successivamente dopo una settimana. Mediamente durante la seconda pesata, quella del quarto giorno, dovrete aver già buttato giù due chili, ma se sono di più significa che le calorie che avete introdotto sono troppo poche, dunque dovrete arricchire un tantino i pasti, o mangiando un paio di fette biscottate a colazione, o aggiungendo al minestrone pochi grammi di pasta o riso integrale. Al settimo giorno la bilancia dovrebbe già segnare cinque chili in meno rispetto alla prima volta che vi siete pesati. Nella **fase di mantenimento**, invece, andranno reintrodotti pian piano carboidrati, proteine, molta frutta e verdura.

A seguire un esempio di piano alimentare a base di minestrone. Intanto ecco qualche consiglio prima di cominciare la dieta:

- Bere un litro e mezzo di acqua al giorno
- Evitare bibite gassate e zuccherate
- Niente alcolici

Primo giorno

Colazione: una tazza di tè o un caffè; pere e mele

Spuntino metà mattinata: un succo senza zucchero o centrifugato di frutta fresca senza aggiunta di dolcificanti

Pranzo: una porzione di minestrone e frutta

Merenda metà pomeriggio: un succo di frutta o una spremuta senza zucchero

Cena: una porzione di minestrone e frutta

Secondo giorno

Colazione: un caffè

Spuntino metà mattinata: una tazza di tè

Pranzo: una porzione di minestrone con contorno di bietola, broccoletti, cicoria o radicchio verde

Merenda metà pomeriggio: una tazza di tè o un caffè

Cena: una porzione di minestrone e 200 g di patate lesse o al vapore condite con 10 grammi di burro

Terzo giorno

Colazione: una tazza di tè o caffè, pere e ananas

Spuntino metà mattinata: un succo senza zucchero o centrifugato di frutta fresca senza aggiunta di dolcificanti

Pranzo: una porzione di minestrone con contorno di carote e carciofi cotti o crudi.

Merenda metà pomeriggio: un succo di frutta senza zuccheri aggiunti

Cena: una porzione di minestrone e melanzane, zucchine e peperoni grigliati

Quarto giorno

Colazione: un cappuccino con 200 ml di latte scremato e banane

Spuntino metà mattinata: un tè o un caffè

Pranzo: una porzione di 200 g di yogurt magro e una banana

Merenda metà pomeriggio: una tazza di tè

Cena: Minestrone e un centrifugato di banana con 200 ml di latte

Quinto giorno

Colazione: un caffè

Spuntino metà mattinata: un tè

Pranzo: 300 g di pesce cotto al vapore a scelta tra merluzzo, nasello e sogliola (o burger veg) con contorno di pomodori

Merenda metà pomeriggio: un tè

Cena: Minestrone e 200 g di pesce cotto alla griglia a scelta tra orata, spigola e rombo.

Dal giovedì è importante iniziare a bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno.

Sesto giorno

Colazione: un caffè

Spuntino metà mattinata: un tè

Pranzo: una o due bistecche di manzo o vitellone cotto alla griglia (o burger veg), zucchine e finocchi al vapore

Merenda metà pomeriggio: un tè

Cena: minestrone e 300-400 g di pollo arrosto senza la pelle (o burger veg)

Settimo giorno

Colazione: un caffè

Spuntino metà mattinata: un succo di frutta senza zucchero o una spremuta

Pranzo: 150 g di riso integrale con verdure a piacere e una porzione di asparagi, cipolle e carote al vapore

Merenda metà pomeriggio: un succo di frutta senza zucchero

Cena: Minestrone, barbabietole e cetrioli

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-del-minestrone/>

Generato il 08/05/2026