

Dieta, come perdere fino a 10 chili in un mese

Autore: francesca

Data: 21 Maggio 2014



L'estate è sempre più vicina e la voglia di **perdere peso in fretta** incalza. Il modo migliore per **recuperare il peso forma** è quello di seguire un regime alimentare corretto, studiato appositamente per noi da un nutrizionista, e fare attività sportiva. Inutile però negare che vorremmo ottenere subito dei risultati immediati e visibili, e in effetti **diete per perdere peso in poco tempo** ce ne sono.

E' importante parlarne con il proprio medico di famiglia, prima di iniziare qualsiasi tipo di regime alimentare alternativo, il quale saprà consigliarvi al meglio. Inoltre, fare dei controlli del sangue, prima di iniziare: chiarirà se ci sono dei valori da sistemare e se la dieta che volete seguire è adatta al vostro stato fisico.

La dieta metabolica

Il principio della dieta metabolica è quello di non far innalzare il livello di insulina nel sangue, dunque gli zuccheri raffinati sono banditi e quelli naturali (come quelli contenuti nella frutta) sono

molto limitati.

Colazione standard:

- succo di pompelmo non zuccherato
- caffè, tè o latte scremato (massimo 120 ml) non zuccherati
- un frutto di stagione

Lunedì

Pranzo

- carni magre (pollo, tacchino, manzo, cavallo) fredde o ai ferri
- pomodori o melanzane

Cena

- pesce magro o crostacei
- insalata mista di verdure
- una fetta di pane integrale
- una mela verde

Martedì

Pranzo

- frutta mista

Cena

- carne alla griglia
- verdure miste

Mercoledì

Pranzo

- insalata di salmone con tonno
- un frutto di stagione

Cena

- carne magra o 100 gr di bresaola
- insalata di lattuga, pomodoro, sedano, cetrioli e olive

Giovedì

Pranzo

- 3 uova sode
- verdure
- una fetta di pane integrale

Cena

- pollo o tacchino alla griglia
- verdure miste

Venerdì

Pranzo

- formaggi misti
- verdura

Cena

- pesce ai ferri
- insalata mista di verdure cotte
- un frutto

Sabato

Pranzo

- macedonia di frutta

Cena

- pollo arrosto
- insalata mista

Domenica

Pranzo

- 50 gr di pasta, condita solo con del pomodoro fresco e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Cena

- pesce lesso o alla griglia
- insalata di verdure miste a piacere

Dieta proteica

Questa dieta bandisce completamente i carboidrati ed ha un altissimo contenuto di [cibi proteici](#), quindi prima di iniziarla, è bene consultare il proprio medico per non avere problemi di salute. Questa dieta non deve superare le tre settimane.

Lunedì

Colazione

- un caffè nero con dolcificante

Pranzo

- due uova
- pomodori

Cena

- bistecca di carne rossa
- verdure

Martedì

Colazione

- un caffè con dolcificante

Pranzo

- pesce al vapore
- insalata verde

Cena

- pesce magro
- insalata e funghi

Mercoledì

Colazione

- un caffè con dolcificante

Pranzo

- una porzione d'insalata verde e due pomodori condita con succo di arancia

Cena

- un quarto di pollo cotto alla griglia
- due uova
- una macedonia di frutta di stagione

Giovedì

Colazione

- una tazza di caffè con dolcificante

Pranzo

- una porzione di passato di verdure
- un uovo
- una carota cruda alla julienne

Cena

- una macedonia di frutta di stagione
- un vasetto di yogurt magro

Venerdì

Colazione

- un caffè con dolcificante

Pranzo

- una porzione di pesce al forno
- verdure

Cena

- filetto di carne rossa
- insalata

Sabato

Colazione

- una tazza di caffè con dolcificante

Pranzo

- carne bianca alla griglia
- due frutti di stagione

Cena

- due uova
- carote cotte al vapore senza condimento

Domenica

Colazione

- una tazza di caffè con dolcificante

Pranzo

- filetto di carne rossa
- insalata

Cena

Libera, potete mangiare quello che volete senza però eccedere con i grassi.

Generato il 23/04/2025