

Dieta Plank: cos'è, come funziona, schema alimentare, testimonianze e controindicazioni

Autore: Romina Ferrante

Data: 28 Marzo 2023



Alzi la mano chi non ha mai provato a seguire una dieta dimagrante. In giro ne esistono di diverso tipo, anche se spesso si fa fatica a seguirle nel lungo periodo.

Gli americani hanno introdotto un nuova **dieta iperproteica**, veloce ed efficace, la cosiddetta **dieta Plank**, che sta spopolando soprattutto tra i [vip](#) e che promette di far perdere molti chili in pochi giorni.

Vediamo di che si tratta.

Cos'è la dieta Plank

La dieta Plank o Planck consiste in un **regime alimentare ferreo iperproteico e ipocalorico**, privo di fibre e carboidrati, che consente di **perdere peso** in modo rapido e veloce e mantenere nel

tempo i **risultati** raggiunti.

Il nome fa subito pensare al fisico Max Plank, il “teorico dei quanti”, ma la Società Max Planck ha preso le distanze, dichiarando che non esiste alcun nesso tra la dieta e il lavoro del celebre scienziato.

La dieta Plank è molto rigida e per ottenere dei risultati è necessario rispettare alla lettera lo **schema** e il **menù settimanale**. La dieta non prevede variazioni o sostituzioni e la buona riuscita dipende dall'aderenza del soggetto alla stessa.

Il **menu della dieta plank** include solo tre pasti al giorno, va ripetuto per due settimane consecutive e non prevede **dieta di mantenimento**. È previsto solo un **giorno libero** a settimana, o meglio un **pasto libero**, la domenica sera a cena.

La dieta non dà specifiche informazioni sulle porzioni e la quantità degli alimenti da introdurre nell'organismo, ma solo generiche indicazioni e non prevede un programma di attività fisica motoria da associare alla dieta, anzi è sconsigliata l'attività fisica intensa visto il basso apporto calorico.

Quanti chili si possono perdere con la dieta Plank



La dieta Plank promette di regalare benefici straordinari in pochissimo tempo. La dieta Plank consente, infatti, una **perdita di peso** iniziale consistente, che va **dai 6 e ai 9 kg in 14 giorni**. Trattandosi di una dieta low-carb, con un apporto calorico giornaliero inferiore rispetto al normale può, però, essere seguita per sole due settimane, per evitare che un periodo prolungato possa arrecare danni alla salute.

Schema alimentare della dieta Plank

Lo schema della dieta Plank è abbastanza semplice e include **carne** (alla griglia o in padella) e **pesce** (non proteine vegetali), **uova sode**, **caffè** (in abbondanza) e **frutta** solo **dopo i pasti**.

Vediamo un esempio di **menù settimanale della dieta Plank**.

Lunedì

Colazione

Caffè senza zucchero

Pranzo

2 uova sode e spinaci poco salati

Cena

Prosciutto cotto o bistecca alla griglia o in padella, contorno di insalata di finocchi e sedano

Martedì

Colazione

Caffè senza zucchero e 1 fetta di pane

Pranzo

1 bistecca con insalata e frutta

Cena

Prosciutto cotto

Mercoledì

Colazione

Caffè senza zucchero e 1 fetta di pane

Pranzo

2 uova sode e insalata con pomodori

Cena

Prosciutto cotto e insalata

Giovedì

Colazione

Caffè senza zucchero e 1 fetta di pane

Pranzo

1 uovo bollito, carote crude o bollite e formaggio svizzero

Cena

Frutta e 1 yogurt magro

Venerdì

Colazione

Carote, limone e caffè senza zucchero

Pranzo

Pesce al vapore e pomodori

Cena

1 bistecca con contorno di insalata

Sabato

Colazione

Tè con succo di limone

Pranzo

Pollo alla griglia

Cena

2 uova sode e carote

Domenica

Colazione

Tè con succo di limone

Pranzo

1 bistecca alla griglia e frutta

Cena

A piacere

Alimenti da non mangiare e cosa bere

La dieta Plank, oltre a non prevedere spuntini fuori pasto, vieta lo zucchero, le bevande gassate, l'alcol, legumi e condimenti (incluso l'olio), mentre consente di **bere acqua** (almeno 2 litri al giorno) e **caffè** in quantità abbondanti.

Nessun alimento può essere sostituito con un altro.

Opinioni e controindicazioni della dieta Plank

La dieta Plank risulta molto attraente per chi desidera ottenere risultati veloci e immediati. Una dieta del genere consente, infatti, di accelerare il metabolismo e **bruciare i grassi in eccesso**, favorendo il **dimagrimento**.

Secondo molti medici ed esperti dalla dieta sono banditi diversi alimenti importanti e questo provoca uno stress non indifferente all'organismo, costretto a vivere senza carboidrati, affaticando fegato e reni e causando ripercussioni sul corpo, come stanchezza, astenia e costipazione.

La dieta Plank è **controindicata per chi soffre di disturbi metabolici, se si è diabetici, se si soffre di patologie renali, per chi ha il colesterolo alto e per chi è anemico**.

In più il regime eccessivamente restrittivo potrebbe causare depressione alimentare e aumentare la comparsa delle abbuffate.

La dieta Plank funziona davvero?

La dieta Plank, quindi, funziona? Come abbiamo visto questo regime dietetico costringe l'organismo ad attivare il metabolismo proteico e in questo modo permette di dimagrire rapidamente.

Sul web sono tante le **testimonianze** di persone che hanno sperimentato questa dieta e che hanno lasciato una **recensione positiva sulla dieta Plank**, felici dei risultati ottenuti in poco tempo.

Ci sono però anche pareri discordanti. C'è chi non riesce a seguirla per più di tre giorni, perché troppo restrittiva, chi non riesce a bere il caffè amaro, chi ha paura che un [eccesso di uova](#) possa essere controproducente e chi una volta terminata ha ripreso i chili persi.

In realtà, la dieta Plank è una dieta drastica e squilibrata ed è molto probabile che i chili persi vengano ripresi come accade per tutte le [diete iperproteiche](#) e che ci sia un generale peggioramento della composizione corporea. Il metabolismo infatti rallenta e i chili vengono nuovamente recuperati, rendendo vani tutti gli sforzi fatti.

Negli ultimi tempi si sta diffondendo una **dieta Plank modificata**, un regime dietetico più soft e con un programma meno duro, che introduce qualche carboidrato di tanto in tanto..

In ogni caso, sia che si tratti di **dieta Plank originale** o di dieta Plank modificata, il nostro consiglio per evitare il classico effetto yo-yo, dopo le due settimane di dieta, è quello di riprendere ad assumere carboidrati in maniera graduale e a piccole dosi, prediligendo cereali e pasta integrali e associando una regolare attività sportiva.

Foto da [Depositphotos.com](#).

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

Generato il 30/04/2025