

Calcola le calorie giornaliere per dimagrire

Autore: francesca

Data: 23 Ottobre 2009



Il **fabbisogno giornaliero di calorie** per una donna è mediamente di **circa 1900 kcal** ma varia in funzione dello stile di vita, degli sforzi che si effettuano durante la giornata (ad esempio facendo sport) e del metabolismo individuale di ognuna di noi.

Per **dimagrire in modo sano** però oltre a tenere a bada la quantità degli alimenti dobbiamo pensare anche alla loro qualità; in una dieta equilibrata infatti non devono mancare tutti i nutrienti (ed anche i micronutrienti) indispensabili per la salute dell'organismo.

Ecco un **esempio di dieta dimagrante da circa 1200 kilo calorie giornaliere**, ideale per una donna che vuole perdere peso ma anche depurare l'organismo, per recuperare la forma e [ritrovare la bellezza](#). Si tratta di una dieta ipocalorica, al di sotto del fabbisogno calorico giornaliero medio, che è però equilibrata perché comprende carne, pesce, pasta, riso, formaggi freschi, frutta e verdura e consente di perdere circa 2 kg in una settimana.

Colazione

La colazione non può assolutamente essere saltata, anzi deve essere abbondante e fornire circa il

15% del fabbisogno di calorie giornaliere di una donna. Potete bere una tazza di tè verde senza zucchero (0 calorie) e mangiare fette biscottate integrali con il miele (100 calorie) ed uno yogurt probiotico magro (50 calorie); in alternativa potete mangiare una tazza (150 ml) di latte scremato con cereali integrali.

Spuntino

Per lo spuntino di metà mattina (ed anche per la merenda del pomeriggio) vi consigliamo un bicchiere da 150 ml di spremuta di pompelmo o di arancia che forniscono circa 50 calorie, o in alternativa un frutto fresco.

Pranzo

Il pranzo deve fornire all'incirca 450 calorie suddivise fra un primo piatto di zuppa di verdure (circa 270 calorie) ed un panino integrale (180 calorie), in alternativa un secondo di carne bianca o pesce magro cotto ai ferri o a vapore.

Cena

A cena potete concedervi un primo piatto di pasta o riso (50g) condito con pomodoro fresco o olio extravergine di oliva (circa 250 kcal), verdura cruda o cotta a vapore per circa 50 calorie, un secondo a scelta fra legumi, ricotta fresca, prosciutto sgrassato o bresaola per circa 150 calorie e frutta fresca (circa 50 kcal).

I dolci, purtroppo, sono aboliti per tutto il periodo della dieta

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/calcola-le-calorie-giornaliere-per-dimagrire/>

Generato il 18/06/2026