

DIETA PROTEICA



AVVERTENZE

Di seguito trovi un esempio di dieta iperproteica per l'intera settimana.

Gli esempi dietetici presentati non intendono in alcun modo sostituire il parere di un medico, di altri operatori sanitari o professionisti del settore. Se soffri di particolari patologie, intolleranze alimentari o problemi di salute, consulta sempre il tuo medico di fiducia prima di seguire qualsiasi piano alimentare.

La dieta iperproteica può essere seguita solo per periodi limitati e può provocare danni alla salute.

Tutte le verdure e i cibi contenuti devono essere freschi e/o cotti al vapore, grigliati o al forno. No frittura.

Bevi almeno 2 litri di acqua liscia al giorno, lontano dai pasti.

No alcol e bevande zuccherate.

Non eccedere con le quantità di sale.

In caso di attacchi di fame improvvisi puoi consumare cetrioli o finocchi crudi, senza condimenti.

SCHEMI DI ESEMPIO

GIORNO 1

Colazione

Tè verde - Biscotti integrali - Un frutto di stagione

Pranzo

Petto di pollo - Asparagi

Cena

Tacchino - Vellutata di cavolfiore - Un frutto di stagione

GIORNO 2

Colazione

Una tazzina di caffè - Fette biscottate - Spremuta di pompelmo

Pranzo

Un panino - Bresaola - Insalata mista

Cena

Polpette di soia - Zucchine

SCHEMI DI ESEMPIO

GIORNO 3

Colazione
Uova strapazzate - Bacon - Pane tostato
Pranzo
Ricotta - Radicchio
Cena
Sogliola - Verdure miste

GIORNO 4

Colazione
Yogurt greco - Fette biscottate - Frutta secca
Pranzo
Ceci - Broccoli
Cena
Manzo - Spinaci

SCHEMI DI ESEMPIO

GIORNO 5

Colazione
Pancake proteici - Banana
Pranzo
Mix cereali - Fagioli
Cena
Salmon affumicato - Insalata

GIORNO 6

Colazione
Frullato proteico
Pranzo
Fegato di vitello - Patate
Cena
Branzino - Verdure miste

SCHEMI DI ESEMPIO

GIORNO 7

Colazione

Fiocchi d'avena - Latte - Caffè

Pranzo

Pasta - Lenticchie - Hamburger di Soia

Cena

Salmone affumicato - Insalata



**VUOI UN
PIANO
SU MISURA
PER TE?**

vai su [nutrizione.fitprime.com](https://www.nutrizione.fitprime.com)