



# DIETA DA 1600 CALORIE

*Fit*PRIME  
LIFESTYLE

# AVVERTENZE

---

Di seguito trovi un esempio di *dieta da 1600 calorie* per l'intera settimana.

Gli esempi dietetici e la grammatura 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.

Tutte le verdure e i cibi contenuti devono essere freschi e/o cotti al vapore, alla griglia o al forno. Si consiglia di evitare o ridurre al minimo le fritture.

Bevi almeno 2 litri di acqua liscia al giorno e limita e/o elimina il consumo di 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.

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 1

---

## **Colazione**

Latte di mucca parzialmente scremato (250 grammi) - Fette biscottate integrali (40 grammi) - Confettura 100% frutta (20 grammi)

## **Spuntino (metà mattina)**

Kiwi (170 grammi)

## **Pranzo**

Pomodori (200 grammi) - Pasta integrale (80 grammi) - Parmigiano grattugiato (20 grammi) - Sogliola (150 grammi) - Olio EVO (3 cucchiaini)

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Yogurt bianco magro (125 grammi ) + Frutta fresca (200 grammi )

## **Cena**

Zucchine al vapore (200 grammi) - Pane integrale (80 grammi) - Uova sode (2 uova medie) - Olio EVO (3 cucchiaini)

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 2

---

## **Colazione**

Caffelatte scremato (200 grammi) - Muesli (40 grammi) - Frutta fresca (120 grammi) - Caffè (1 tazza)

## **Spuntino (metà mattina)**

Yogurt greco (170 grammi) - Frutta fresca (150 grammi)

## **Pranzo**

Pasta integrale (40 grammi) - Legumi freschi (190 grammi) o Legumi secchi (50 grammi) - Pomodori (200 grammi) - Olio EVO (3 cucchiaini)

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Frutta fresca (150 grammi) + Frutta secca (20 grammi)

## **Cena**

Insalata di carote (200 grammi) - Tonno al naturale (100 grammi) - Pane di segale integrale (90 grammi) - Olio EVO (3 cucchiaini)

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 3

---

## **Colazione**

Spremuta d'arancia (400 grammi) - Pane integrale tostato (60 grammi) - Bresaola (50 grammi)

## **Spuntino (metà mattina)**

Frutta fresca (125 grammi) + Frutta secca (20 grammi)

## **Pranzo**

Riso basmati (80 grammi) con carne di bovino macinata (120 grammi) - Ortaggi (200 grammi) - Olio EVO (3 cucchiaini)

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Frutta fresca di stagione (300 grammi)

## **Cena**

Pane integrale (80 grammi) - Stracchino (100 grammi) - Insalata finocchi e arancia (200 grammi) - Olio EVO (3 cucchiaini)

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 4

---

## **Colazione**

Yogurt magro (170 grammi) - Fiocchi d'avena (40 grammi) - Frutti rossi (150 grammi)

## **Spuntino (metà mattina)**

Frutta fresca (200 grammi) - Cioccolata extrafondente (10 grammi)

## **Pranzo**

Insalata di pomodori (200 grammi) - Vellutata di ceci freschi (190 grammi) con crostini di pane integrale (60 grammi) - Olio EVO (4 cucchiaini)

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Frutta fresca (200 grammi)

## **Cena**

Petto di tacchino (150 grammi) con funghi (200 grammi) - Pane di segale integrale (90 grammi) - Olio EVO (4 cucchiaini)

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 5

---

## **Colazione**

Latte di mucca parzialmente scremato (200 grammi) - Cereali integrali (40 grammi) - Frutta fresca (150 grammi)

## **Spuntino (metà mattina)**

Frutta fresca (150 grammi) - Frutta secca (15 grammi)

## **Pranzo**

Broccoli al vapore (200 grammi) - Pasta integrale (80 grammi) con ricotta di mucca (100 grammi) - Olio EVO (3 cucchiaini)

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Yogurt greco (170 grammi) - Frutta fresca (150 grammi)

## **Cena**

Seppie in umido (200 grammi) con piselli freschi (200 grammi) - Insalata di finocchi (200 grammi) - Olio EVO (4 cucchiaini)

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 6

---

## **Colazione**

Yogurt greco (170 grammi) - Fette biscottate integrali (40 grammi) - Confettura 100% frutta (20 grammi)

## **Spuntino (metà mattina)**

Frutta fresca (200 grammi)

## **Pranzo**

Zuppa di lenticchie fresche (190 grammi) con pasta integrale (40 grammi) - Broccoli al vapore (200 grammi) - Olio EVO (3 cucchiaini)

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Frutta fresca (200 grammi)

## **Cena**

Spinacine in insalata (200 grammi) - Petto di pollo (150 grammi) - Pane integrale (80 grammi) - Olio EVO (3 cucchiaini)



# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 7

---

## **Colazione**

Latte di mucca parzialmente scremato (200 grammi) - Pane integrale tostato (80 grammi) - Confettura 100% frutta (20 grammi)

## **Spuntino (metà mattina)**

Frutta fresca (200 grammi) - Frutta secca (15 grammi)

## **Pranzo**

Riso basmati (80 grammi) - Uova sode (2 uova medie) - Verdure miste (200 grammi) - Olio EVO (4 cucchiaini)

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Frutta fresca (150 grammi) - Yogurt magro (125 grammi)

## **Cena**

Merluzzo al forno (150 grammi) - Patate e Zucchine (220 grammi) - Olio EVO (3 cucchiaini)



**IL TUO PIANO  
PERSONALIZZATO A 49€**

**RISPARMIA IL 70% GRAZIE ALLO SCONTO DEL MESE**

**APPROFITTA SUBITO!**