



DIETA DA 2000 CALORIE

*Fit*PRIME
LIFESTYLE

AVVERTENZE

Di seguito trovi un esempio di *dieta da 2000 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 frittiture.

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 (50 grammi) - Confettura 100% frutta (25 grammi)

Spuntino (metà mattina)

g 200 kiwi - frutta secca g 25

Pranzo

Pomodori (200 grammi) - Pasta integrale (110 grammi) - Parmigiano grattugiato (20 grammi) - Sogliola (210 grammi) - Olio EVO (4 cucchiaini)

Spuntino (metà pomeriggio)

Yogurt greco (170 grammi) + Frutta fresca (200 grammi)

Cena

Zucchine al vapore (250 grammi) - Pane integrale (100 grammi) - Uova sode (2 uova medie) - Olio EVO (4 cucchiaini)

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 2

Colazione

Caffelatte scremato (250 grammi) - Muesli (50 grammi) - Frutta fresca (200 grammi) - Caffè (1 tazzina)

Spuntino (metà mattina)

Yogurt greco (170 grammi) - Frutta fresca (200 grammi)

Pranzo

Pasta integrale (60 grammi) - Legumi freschi (250 grammi) o Legumi secchi (70 grammi) - Pomodori (200 grammi) - Olio EVO (4 cucchiaini)

Spuntino (metà pomeriggio)

Frutta fresca (100 grammi) + Frutta secca (25 grammi)

Cena

Insalata di carote (200 grammi) - Tonno al naturale (160 grammi) - Pane di segale integrale (120 grammi) - Olio EVO (4 cucchiaini)

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 3

Colazione

Spremuta d'arancia (400 grammi) - Pane integrale tostato (80 grammi) - Bresaola (60 grammi)

Spuntino (metà mattina)

Frutta fresca (125 grammi) + Frutta secca (25 grammi)

Pranzo

Riso basmati (110 grammi) con carne di bovino macinata (150 grammi) - Ortaggi (250 grammi) - Olio EVO (4 cucchiaini)

Spuntino (metà pomeriggio)

Frutta fresca di stagione (300 grammi)

Cena

Pane integrale (100 grammi) - Stracchino (120 grammi) - Insalata finocchi e arancia (250 grammi) - Olio EVO (4 cucchiaini)

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 4

Colazione

Yogurt magro (170 grammi) - Fiocchi d'avena (50 grammi) - Frutti rossi (150 grammi)

Spuntino (metà mattina)

Frutta fresca (200 grammi) - Cioccolata extrafondente (15 grammi)

Pranzo

Insalata di pomodori (200 grammi) - Vellutata di ceci freschi (250 grammi) con crostini di pane integrale (80 grammi) - Olio EVO (4 cucchiaini)

Spuntino (metà pomeriggio)

Frutta fresca (200 grammi)

Cena

Petto di tacchino (160 grammi) con funghi (200 grammi) - Pane di segale integrale (130 grammi) - Olio EVO (4 cucchiaini)

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 5

Colazione

Latte di mucca parzialmente scremato (250 grammi) - Cereali integrali (50 grammi) - Frutta fresca (200 grammi)

Spuntino (metà mattina)

Frutta fresca (150 grammi) - Frutta secca (25 grammi)

Pranzo

Broccoli al vapore (200 grammi) - Pasta integrale (110 grammi) con ricotta di mucca (120 grammi) - Olio EVO (4 cucchiaini)

Spuntino (metà pomeriggio)

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

Cena

Seppie in umido (210 grammi) con piselli freschi (310 grammi) - Insalata di finocchi (200 grammi) - Olio EVO (4 cucchiaini)

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 6

Colazione

Yogurt greco (170 grammi) - Fette biscottate integrali (50 grammi) - Confettura 100% frutta (25 grammi)

Spuntino (metà mattina)

Frutta fresca (200 grammi) - Frutta secca (25 grammi)

Pranzo

Zuppa di lenticchie fresche (250 grammi) con pasta integrale (60 grammi) - Broccoli al vapore (200 grammi) - Olio EVO (4 cucchiaini)

Spuntino (metà pomeriggio)

Frutta fresca (200 grammi)

Cena

Spinacine in insalata (200 grammi) - Petto di pollo (170 grammi) - Pane integrale (100 grammi) - Olio EVO (4 cucchiaini)

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 7

Colazione

Latte di mucca parzialmente scremato (200 grammi) - Pane integrale tostato (80 grammi) - Confettura 100% frutta (25 grammi)

Spuntino (metà mattina)

Frutta fresca (200 grammi) - Frutta secca (25 grammi)

Pranzo

Riso basmati (110 grammi) - Uova sode (2 uova medie) - Verdure miste (250 grammi) - Olio EVO (5 cucchiaini)

Spuntino (metà pomeriggio)

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

Cena

Merluzzo al forno (210 grammi) - Patate (270 grammi) - Zucchine (250 grammi) - Olio EVO (3 cucchiaini)



**IL TUO PIANO
PERSONALIZZATO A 49€**

RISPARMIA IL 70% GRAZIE ALLO SCONTO DEL MESE

APPROFITTA SUBITO!