



DIETA DISSOCIATA

*Fit*PRIME
LIFESTYLE

AVVERTENZE

Di seguito trovi un esempio di *dieta dissociata* 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 questo o qualsiasi altro piano alimentare.

Tutte le verdure e i cibi contenuti devono essere freschi e/o cotti al vapore, alla griglia o al forno. Evita o riduci al minimo le frittiture.

Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno, cercando di escludere o limitare 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

Tè verde - Fette biscottate integrali - Miele

Spuntino (metà mattina)

Spremuta d'arancia

Pranzo

Insalata mista - Zuppa di legumi con pasta integrale - Pane integrale - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Yogurt bianco magro - Cacao in polvere

Cena

Zucchine al vapore - Petto di pollo alla piastra - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 2

Colazione

Tè - Fiocchi d'avena - Frutti rossi

Spuntino (metà mattina)

Fette biscottate

Pranzo

Vellutata di zucca - Riso basmati - Radicchio - Pane integrale - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Yogurt bianco magro

Cena

Insalata di carote - Filetto di salmone al limone cotto alla piastra - Pane integrale - Mandorle tostate

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 3

Colazione

Biscotti ai cereali - Spremuta d'arancia

Spuntino (metà mattina)

Fette biscottate

Pranzo

Verdure grigliate - Mix di cereali con fagioli - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Yogurt scremato

Cena

Frittata di cipolle e zucchine - Insalata finocchi e arancia - Olio EVO - Nocciole

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 4

Colazione

Frullato di mele e di miele con base acqua

Spuntino (metà mattina)

Fette biscottate

Pranzo

Insalata di pomodori - Vellutata di zucca con crostini di pane integrale - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Yogurt magro - cacao amaro in polvere

Cena

Petto di tacchino ai funghi - Spinaci lessi - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 5

Colazione

Tè verde - Cereali integrali - 1 frutto

Spuntino (metà mattina)

Clementine

Pranzo

Broccoli al vapore - Pasta integrale con radicchio - Pane integrale - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Kefir

Cena

Seppie in umido con piselli - Insalata di finocchi - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 6

Colazione

Centrifuga di frutta e verdura - Miele

Spuntino (metà mattina)

Fette biscottate

Pranzo

Zuppa di lenticchie con farro - Broccoli al vapore - Pane integrale - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Parmigiano

Cena

Spinacine in insalata - Carne di bovino al limone - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 7

Colazione

Frullato di frutta fresca

Spuntino (metà mattina)

Nocciole

Pranzo

Riso basmati alle melanzane - Verdure miste - Pane integrale - Olio EVO

Spuntino (metà pomeriggio)

Yogurt bianco magro - Cacao amaro

Cena

Merluzzo al forno - Zucchine - Olio EVO

APPROFITTA DELLO SCONTO DEL MESE AL 70%

RICHIEDI UN PIANO PERSONALIZZATO PER 49€ ANZICHÈ 159€

RICHIEDI SUBITO!

