



DIETA DA 1200 CALORIE

FitPRIME
NUTRITION

AVVERTENZE

Di seguito trovi un esempio di *dieta ipocalorica da 1200 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 (200 grammi) - Fette biscottate integrali (30 grammi) - Confettura 100% frutta (15 grammi)

Spuntino (metà mattina)

Kiwi (80 grammi)

Pranzo

Pomodori (200 grammi) - Riso integrale (80 grammi) - Parmigiano grattugiato (10 grammi) - Sogliola (100 grammi) - Olio EVO (2 cucchiaini)

Spuntino (metà pomeriggio)

Yogurt bianco magro (125 grammi)

Cena

Zucchine al vapore (200 grammi) - Pane integrale (50 grammi) - Uova sode (2 uova di medie dimensioni) - Olio EVO (2 cucchiaini)

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 2

Colazione

Caffè latte scremato (200 grammi) - Muesli (30 grammi) - Caffè (1 tazzina)

Spuntino (metà mattina)

Yogurt magro (125 grammi) - Fragole (150 grammi)

Pranzo

Pasta integrale (60 grammi) - Legumi secchi (50 grammi) - Pomodori (200 grammi) - Grana da tavola (20 grammi) - Olio EVO (3 cucchiaini)

Spuntino (metà pomeriggio)

Mela (200 grammi)

Cena

Insalata di carote (200 grammi) - Tonno (60 grammi) - Pane di segale integrale (60 grammi) - Olive (25 grammi)

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 3

Colazione

Spremuta d'arancia (300 grammi) - Pane Integrale tostato (40 grammi) - Bresaola (30 grammi)

Spuntino (metà mattina)

Yogurt magro (125 grammi)

Pranzo

Riso basmati (70 grammi) - Carne di bovino macinata (50 grammi) - Ortaggi (200 grammi) - Olio EVO (2 cucchiaini)

Spuntino (metà pomeriggio)

Banana poco matura (200 grammi)

Cena

Pane di segale integrale (60 grammi) - Stracchino (80 grammi) - Insalata finocchi e arancia (200 grammi) - Olio EVO (2 cucchiaini)

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 4

Colazione

Yogurt magro (150 grammi) - Fiocchi d'avena (30 grammi) - Frutti rossi (100 grammi)

Spuntino (metà mattina)

Frutta fresca (200 grammi)

Pranzo

Insalata di pomodori (200 grammi) - Vellutata di ceci (160 grammi) - Crostini di pane integrale (50 grammi) - Olio EVO (3 cucchiaini)

Spuntino (metà pomeriggio)

Frutta fresca (200 grammi)

Cena

Petto di tacchino (120 grammi) - Funghi (200 grammi) - Pane di segale integrale (60 grammi) - Olio EVO (3 cucchiaini)

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 5

Colazione

Latte di mucca parzialmente scremato (200 grammi) - Cereali integrali (30 grammi) - Frutta fresca (150 grammi)

Spuntino (metà mattina)

Frutta fresca (150 grammi)

Pranzo

Broccoli al vapore (200 grammi) - Pasta integrale (70 grammi) - Ricotta di mucca (80 grammi) - Olio EVO (2 cucchiaini)

Spuntino (metà pomeriggio)

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

Cena

Seppie in umido (150 grammi) - Piselli (180 grammi)- Insalata di finocchi (100 grammi) - Olio EVO (2 cucchiaini)

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 6

Colazione

Yogurt greco (170 grammi) - Fette biscottate integrali (30 grammi) - Confettura 100% frutta (20 grammi)

Spuntino (metà mattina)

Frutta fresca (150 grammi)

Pranzo

Zuppa di lenticchie secche (60 grammi) - Pasta integrale (60 grammi) - Broccoli al vapore (200 grammi) - Olio EVO (2 cucchiaini)

Spuntino (metà pomeriggio)

Frutta fresca (150 grammi)

Cena

Spinacine in insalata (200 grammi) - Petto di pollo (100 grammi) - Pane Integrale (60 grammi) - Olio EVO (2 cucchiaini)

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 7

Colazione

Latte di mucca parzialmente scremato (200 grammi) - Pane integrale tostato (60 grammi) - Confettura 100% frutta (20 grammi)

Spuntino (metà mattina)

Frutta fresca (150 grammi)

Pranzo

Riso basmati (80 grammi) - Uova sode (2 uova di medie dimensioni) - Verdure miste (200 grammi) - Olio EVO (3 cucchiaini)

Spuntino (metà pomeriggio)

Frutta fresca (150 grammi)

Cena

Merluzzo al forno (150 grammi) - Patate e zucchine (200 grammi) - Olio EVO (2 cucchiaini)



IL TUO PIANO PERSONALIZZATO A 60€

RISPARMIA IL 60% GRAZIE ALLO SCONTO DEL MESE

APPROFITTANE SUBITO!