



# DIETA MEDITERRANEA

*FitPRIME*  
NUTRITION

## AVVERTENZE

---

Di seguito trovi un esempio di *dieta mediterranea* 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 frittture.

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

Latte di mucca parzialmente scremato - Fette biscottate integrali - 1 frutto

## Spuntino (metà mattina)

Spremuta d'arancia

## Pranzo

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

## Spuntino (metà pomeriggio)

Yogurt bianco magro (125 grammi) - Mandorle secche non salate

## Cena

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

# **SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 2**

---

## **Colazione**

Yogurt bianco magro - Fiocchi d'avena - Frutti rossi

## **Spuntino (metà mattina)**

Mela

## **Pranzo**

Vellutata di zucca - Riso basmati - Parmigiano - Olio EVO

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Yogurt bianco magro - Noci secche non salate

## **Cena**

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

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 3

---

## Colazione

Latte di mucca parzialmente scremato - Biscotti ai cereali - 1 frutto

## Spuntino (metà mattina)

Mandorle secche

## Pranzo

Verdure grigliate - Mix di cereali condito con tonno al naturale - Olio EVO

## Spuntino (metà pomeriggio)

Yogurt greco - Cruditè

## Cena

Pane integrale - Frittata di cipolle e zucchine - Insalata finocchi e arancia - Olio EVO

# **SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 4**

---

## **Colazione**

Pane integrale tostato - Ricotta di mucca - Confettura 100% frutta

## **Spuntino (metà mattina)**

Pera

## **Pranzo**

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

## **Spuntino (metà pomeriggio)**

Spremuta d'arancia - Pistacchi non salati

## **Cena**

Petto di tacchino ai funghi - Pane integrale - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 5

---

## Colazione

Latte di mucca parzialmente scremato - Cereali integrali - 1 frutto

## Spuntino (metà mattina)

Clementine

## Pranzo

Broccoli al vapore - Pasta integrale con ricotta di mucca - Olio EVO

## Spuntino (metà pomeriggio)

Kefir - Noci

## Cena

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

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 6

---

## Colazione

Yogurt bianco magro - Tè al limone - Biscotti secchi - 1 frutto

## Spuntino (metà mattina)

Mela

## Pranzo

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

## Spuntino (metà pomeriggio)

Parmigiano - Chicche di melagrana

## Cena

Spinacine in insalata - Carne di bovino - Pane Integrale - Olio EVO

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 7

---

## Colazione

Latte di mucca parzialmente scremato - Pane integrale tostato - Confettura 100% frutta

## Spuntino (metà mattina)

Nocciole

## Pranzo

Riso basmati - Uova sode - Verdure miste - Olio EVO

## Spuntino (metà pomeriggio)

Yogurt bianco magro - Frutti rossi

## Cena

Merluzzo al forno - Patate - Zucchine - Olio EVO



# IL TUO PIANO PERSONALIZZATO A **60€**

RISPARMIA IL **60%** GRAZIE ALLO SCONTONE DEL MESE

**APPROFITTANE SUBITO!**