



# **DIETA SENZA ZUCCHERI IN ECCESSO**

*Fit*PRIME  
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 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**

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 - Crudità

### **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

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a Japanese-style meal. The bowl contains a portion of salmon, likely pan-fried, topped with a drizzle of sauce, white sesame seeds, and finely chopped green onions. Below the salmon is a bed of white rice, also garnished with green onions and sesame seeds. In the background, another bowl with similar food is partially visible, along with a slice of orange on the left side of the frame. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the center of the image, containing promotional text in various colors and fonts.

# IL TUO PIANO PERSONALIZZATO A 60€

RISPARMIA IL 60% GRAZIE ALLO SCONTO DEL MESE

**APPROFITTA SUBITO!**