



DIETA DA  
**1400 KCAL**

# AVVERTENZE

Di seguito trovi [un esempio di dieta ipocalorica da 1400 calorie al giorno](#) per l'intera settimana.

Gli esempi dietetici e la grammatura presentati non sono adatti a tutti e non intendono in alcun modo sostituire il parere di un medico, di altri operatori sanitari e/o professionisti del settore.

Se hai patologie, intolleranze alimentari o problemi di salute consulta sempre il tuo medico di fiducia prima di seguire qualsiasi piano alimentare.

È preferibile che tutte le verdure e i cibi siano freschi e/o cotti al vapore, alla griglia o al forno. Si consiglia di evitare o di ridurre al minimo le frittiture.

Cerca di rispettare il tuo fabbisogno idrico bevendo circa 1,5 litri di acqua al giorno e limita e/o elimina il consumo di alcol e bevande con zuccheri aggiunti.

Non eccedere con le quantità di sale. In caso di attacchi di fame improvvisi puoi consumare cetrioli, finocchi crudi o un frutto di stagione.

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 1

## Colazione

Latte di mucca parzialmente scremato (200 gr) - Fette biscottate integrali (40 gr) - Confettura 100% frutta (20 grammi)

## Spuntino del mattino

Kiwi (100 gr)

## Pranzo

Pasta integrale (80 gr) - Pomodori (200 gr) - Parmigiano grattugiato (15 gr) - Sogliola (150 gr) - Olio EVO (2 cucchiaini)

## Spuntino del pomeriggio

Yogurt bianco magro (125 gr)

## Cena

Zucchine al vapore (200 gr) - Pane integrale (70 gr) - Uova sode (2 uova di medie dimensioni) - Olio EVO (2 cucchiaini)

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 2

## Colazione

Caffelatte scremato (200 gr) - Muesli (40 gr) - Frutta fresca (100 gr) - Caffè (1 tazzina)

## Spuntino del mattino

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

## Pranzo

Pasta integrale (70 gr) - Legumi secchi (70 gr) - Pomodori (200 gr) - Grana da tavola (20 gr) - Olio EVO (3 cucchiaini)

## Spuntino del pomeriggio

Frutta fresca (150 gr)

## Cena

Insalata di carote (200 gr) - Tonno (70 gr) - Pane di segale integrale (80 gr) - Olive (25 gr)

# SCHEMA D'ESEMPIO – GIORNO 3

## Colazione

Spremuta d'arancia (400 gr) – Pane integrale tostato (50 gr) – Bresaola (40 gr)

## Spuntino del mattino

Yogurt magro (125 gr)

## Pranzo

Riso basmati (80 gr) – Carne di bovino macinata (100 gr) – Ortaggi (200 gr) – Olio EVO (2 cucchiaini)

## Spuntino del pomeriggio

Frutta secca (200 gr)

## Cena

Pane di segale integrale (80 gr) – Stracchino (100 gr) – Insalata finocchi e arancia (200 gr) – Olio EVO (2 cucchiaini)

# SCHEMA D'ESEMPIO – GIORNO 4

## Colazione

Yogurt magro (170 gr) – Fiocchi d'avena (40 gr) – Frutti rossi (150 gr)

## Spuntino del mattino

Frutta fresca (200 gr)

## Pranzo

Insalata di pomodori (200 gr) – Vellutata di ceci (190 gr) – Crostini di pane integrale (70 gr) – Olio EVO (4 cucchiaini)

## Spuntino del pomeriggio

Frutta fresca (200 gr)

## Cena

Petto di tacchino (140 gr) – Funghi (200 gr) – Pane di segale integrale (80 gr) – Olio EVO (4 cucchiaini)

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 5

## Colazione

Latte di mucca parzialmente scremato (200 gr) - Cereali integrali (40 gr) - Frutta fresca (150 gr)

## Spuntino del mattino

Frutta fresca di stagione (150 gr)

## Pranzo

Broccoli al vapore (200 gr) - Pasta integrale (70 gr) - Ricotta di mucca (80 gr) - Olio EVO (3 cucchiaini)

## Spuntino del pomeriggio

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

## Cena

Seppie in umido (150 gr) - Piselli (180 gr) - Insalata di finocchi (100 gr) - Olio EVO (3 cucchiaini)

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 6

## Colazione

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

## Spuntino del mattino

Frutta fresca di stagione (150 gr)

## Pranzo

Zuppa di lenticchie secche (80 gr) - Pasta integrale (80 gr) - Broccoli al vapore (200 gr) - Olio EVO (3 cucchiaini)

## Spuntino del pomeriggio

Frutta fresca di stagione (150 gr)

## Cena

Spinacine in insalata (200 gr) - Petto di pollo (120 gr) - Pane Integrale (70 gr) - Olio EVO (3 cucchiaini)



# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 7

## Colazione

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

## Spuntino del mattino

Yogurt magro (125 gr)

## Pranzo

Riso basmati (80 gr) - Uova sode (2 medie) - Verdure miste (200 gr) - Olio EVO (3 cucchiaini)

## Spuntino del pomeriggio

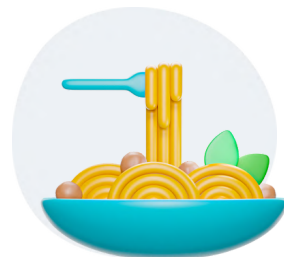
Frutta fresca (150 gr) - Yogurt magro (125 gr)

## Cena

Merluzzo al forno (150 gr) - Patate e zucchine (220 gr) - Olio EVO (3 cucchiaini)

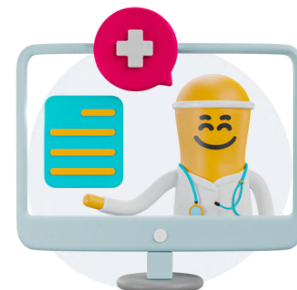
# IL NUTRIZIONISTA SEMPRE CON TE

Richiedi un **piano alimentare personalizzato** e creato per te da nutrizionisti esperti a **60,00€**



## **ANAMNESI ONLINE**

Per indicare le tue preferenze, obiettivi e necessità



## **VIDEOCONSULTO DI 20'**

Per permettere al nutrizionista di conoscerti meglio



## **APP DEDICATA**

Per consultare il tuo piano in qualsiasi momento



## **LIVE CHAT**

Per tenerti sempre in contatto con il nutrizionista

**APPROFITTA SUBITO!**