



DIETA DA
1600 KCAL

AVVERTENZE

Di seguito trovi [un esempio di dieta ipocalorica da 1600 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 (250 gr) - Fette biscottate integrali (40 gr) - Confettura 100% frutta (20 grammi)

Spuntino del mattino

Kiwi (170 gr)

Pranzo

Pasta integrale (80 gr) - Pomodori (200 gr) - Parmigiano grattugiato (20 gr) - Sogliola (150 gr) - Olio EVO (3 cucchiaini)

Spuntino del pomeriggio

Yogurt bianco magro (125 gr) - Frutta fresca (200 gr)

Cena

Zucchine al vapore (200 gr) - Pane integrale (80 gr) - Uova sode (2 uova medie) - Olio EVO (3 cucchiaini)

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 2

Colazione

Caffelatte scremato (200 gr) - Muesli (40 gr) - Frutta fresca (120 gr) - Caffè (1 tazzina)

Spuntino del mattino

Yogurt magro (170 gr) - Frutta fresca (150 gr)

Pranzo

Pasta integrale (40 gr) - Legumi freschi (190 gr) o legumi secchi (50 gr) - Pomodori (200 gr) - Olio EVO (3 cucchiaini)

Spuntino del pomeriggio

Frutta fresca (150 gr) - Frutta secca (20 gr)

Cena

Insalata di carote (200 gr) - Tonno al naturale (100 gr) - Pane di segale integrale (90 gr) - Olio EVO (3 cucchiaini)

SCHEMA D'ESEMPIO – GIORNO 3

Colazione

Spremuta d'arancia (400 gr) – Pane integrale tostato (60 gr) – Bresaola (50 gr)

Spuntino del mattino

Frutta fresca (125 gr) – Frutta secca (20 gr)

Pranzo

Riso basmati (80 gr) – Carne di bovino macinata (120 gr) – Ortaggi (200 gr) – Olio EVO (3 cucchiaini)

Spuntino del pomeriggio

Frutta fresca di stagione (300 gr)

Cena

Pane di segale integrale (80 gr) – Stracchino (100 gr) – Insalata finocchi e arancia (200 gr) – Olio EVO (3 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) – Cioccolata extrafondente (10 gr)

Pranzo

Insalata di pomodori (200 gr) – Vellutata di ceci freschi (190 gr) – Crostini di pane integrale (60 gr) – Olio EVO (4 cucchiaini)

Spuntino del pomeriggio

Frutta fresca (200 gr)

Cena

Petto di tacchino (150 gr) – Funghi (200 gr) – Pane di segale integrale (90 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) – Frutta secca (15 gr)

Pranzo

Broccoli al vapore (200 gr) – Pasta integrale (80 gr) – Ricotta di mucca (100 gr) – Olio EVO (3 cucchiaini)

Spuntino del pomeriggio

Yogurt greco (170 gr) – Frutta fresca (150 gr)

Cena

Seppie in umido (200 gr) – Piselli (200 gr) – Insalata di finocchi (200 gr) – Olio EVO (4 cucchiaini)

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 6

Colazione

Yogurt greco (170 gr) - Fette biscottate integrali (40 gr) - Confettura 100% frutta (20 gr)

Spuntino del mattino

Frutta fresca di stagione (200 gr)

Pranzo

Zuppa di lenticchie fresche (190 gr) - Pasta integrale (40 gr) - Broccoli al vapore (200 gr) - Olio EVO (3 cucchiaini)

Spuntino del pomeriggio

Frutta fresca di stagione (200 gr)

Cena

Spinacine in insalata (200 gr) - Petto di pollo (150 gr) - Pane Integrale (80 gr) - Olio EVO (3 cucchiaini)

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 7

Colazione

Latte parzialmente scremato (200 gr) - Pane integrale tostato (80 gr) - Confettura 100% frutta (20 gr)

Spuntino del mattino

Frutta fresca (200 gr) - Frutta secca (15 gr)

Pranzo

Riso basmati (80 gr) - Uova sode (2 medie) - Verdure miste (200 gr) - Olio EVO (4 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!