



DIETA
DISSOCIATA

AVVERTENZE

Di seguito trovi un [esempio di dieta dissociata](#) per l'intera settimana.

Gli esempi dietetici 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

Tè verde - Fette biscottate integrali - Miele

Spuntino del mattino

Spremuta d'arancia

Pranzo

Insalata mista - Zuppa di legumi - Pasta integrale - Pane integrale - Olio EVO

Spuntino del pomeriggio

Yogurt bianco magro - Cacao in polvere

Cena

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

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 2

Colazione

Tè - Fiocchi d'avena - Frutti rossi

Spuntino del mattino

Fette biscottate

Pranzo

Vellutata di zucca - Riso basmati - Radicchio - Pane integrale - Olio EVO

Spuntino del pomeriggio

Yogurt bianco magro

Cena

Insalata di carote - Filetto di salmone alla piastra - Limone - Pane integrale - Mandorle tostate

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 3

Colazione

Biscotti ai cereali - Spremuta d'arancia

Spuntino del mattino

Fette biscottate

Pranzo

Verdure grigliate - Mix di cereali - Fagioli - Olio EVO

Spuntino del pomeriggio

Yogurt scremato

Cena

Frittata di cipolle e zucchine - Insalata finocchi e arancia - Olio EVO - Nocciole

SCHEMA D'ESEMPIO – GIORNO 4

Colazione

Frullato di mele e di miele con base acqua

Spuntino del mattino

Fette biscottate

Pranzo

Insalata di pomodori – Vellutata di zucca – Crostini di pane integrale – Olio EVO

Spuntino del pomeriggio

Yogurt magro – Cacao amaro in polvere

Cena

Petto di tacchino ai funghi – Spinaci lessi – Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 5

Colazione

Tè verde - Cereali integrali - 1 frutto di stagione

Spuntino del mattino

Clementine

Pranzo

Broccoli al vapore - Pasta integrale - Radicchio - Pane integrale - Olio EVO

Spuntino del pomeriggio

Kefir

Cena

Seppie in umido - Piselli - Insalata di finocchi - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 6

Colazione

Centrifuga di frutta e verdura - Miele

Spuntino del mattino

Fette biscottate

Pranzo

Zuppa di lenticchie e farro - Broccoli al vapore - Pane integrale - Olio EVO

Spuntino del pomeriggio

Parmigiano

Cena

Spinacine in insalata - Carne di bovino - Succo di limone - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 7

Colazione

Frullato di frutta fresca

Spuntino del mattino

Nocciole

Pranzo

Riso basmati alle melanzane - Verdure miste - Pane integrale - Olio EVO

Spuntino del pomeriggio

Yogurt bianco magro - Cacao amaro

Cena

Merluzzo al forno - Zucchine - Olio EVO

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!