



DIETA  
**MEDITERRANEA**

# AVVERTENZE

Di seguito trovi un [esempio di dieta mediterranea](#) 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

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

## Spuntino del mattino

Spremuta d'arancia

## Pranzo

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

## Spuntino del pomeriggio

Yogurt bianco magro - 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 del mattino

Mela

## Pranzo

Vellutata di zucca - Riso basmati - Parmigiano - Olio EVO

## Spuntino del pomeriggio

Yogurt bianco magro - Noci secche non salate

## Cena

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

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 3

## Colazione

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

## Spuntino del mattino

Mandorle secche

## Pranzo

Verdure grigliate - Mix di cereali - Tonno al naturale - Olio EVO

## Spuntino del 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 del mattino

Pera

## Pranzo

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

## Spuntino del 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 del mattino

Clementine

## Pranzo

Broccoli al vapore - Pasta integrale - Ricotta di mucca - Olio EVO

## Spuntino del pomeriggio

Kefir - Noci

## Cena

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

# SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 6

## Colazione

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

## Spuntino del mattino

Mela

## Pranzo

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

## Spuntino del pomeriggio

Parmigiano - Chicchi 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 del mattino

Nocciole

## Pranzo

Riso basmati - Uova sode - Verdure miste - Olio EVO

## Spuntino del pomeriggio

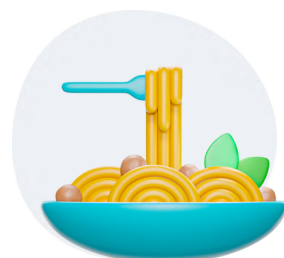
Yogurt bianco magro - Frutti rossi

## Cena

Merluzzo al forno - Patate - 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!**