



DIETA SENZA
ZUCCHERI AGGIUNTI

AVVERTENZE

Di seguito trovi [un esempio di dieta senza zuccheri in eccesso](#) 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

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

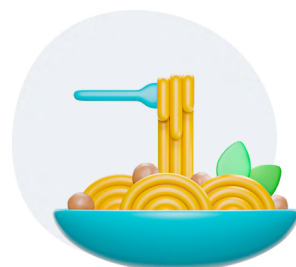
Yogurt bianco magro - Frutti rossi

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



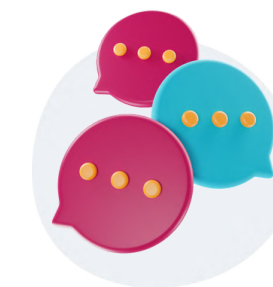
VIDEOCONSULTO DI 20'

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!