



DIETA
PROTEICA

AVVERTENZE

Di seguito trovi [un esempio di dieta proteica](#) 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. Non seguire il piano per lunghi periodi di tempo.

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 - Biscotti integrali - Un frutto di stagione

Spuntino del mattino

Bresaola - Toast

Pranzo

Petto di pollo - Asparagi - Olio EVO

Spuntino del pomeriggio

Frutta secca

Cena

Tacchino - Vellutata di cavolfiore - Pane - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 2

Colazione

Una tazzina di caffè - Fette biscottate - Spremuta di pompelmo

Spuntino del mattino

Frutta secca

Pranzo

Un panino - Bresaola - Insalata mista

Spuntino del pomeriggio

Yogurt greco

Cena

Tofu - Zucchine - Pane - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 3

Colazione

Uova strapazzate - Bacon - Pane tostato

Spuntino del mattino

Fette biscottate

Pranzo

Ricotta - Radicchio - Olio EVO

Spuntino del pomeriggio

Yogurt greco

Cena

Sogliola - Verdure miste - Pane ai cereali - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 4

Colazione

Yogurt greco - Fette biscottate - Frutta secca

Spuntino del mattino

Frutta secca

Pranzo

Ceci - Broccoli - Olio EVO

Spuntino del pomeriggio

Yogurt magro - Cacao amaro in polvere

Cena

Manzo - Spinaci - Pane integrale - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 5

Colazione

Pancake proteici - Banana

Spuntino del mattino

Clementine

Pranzo

Mix cereali - Fagioli - Olio EVO

Spuntino del pomeriggio

Kefir

Cena

Salmone affumicato - Insalata - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 6

Colazione

Frullato proteico

Spuntino del mattino

Fette biscottate

Pranzo

Fegato di vitello - Patate - Olio EVO

Spuntino del pomeriggio

Parmigiano

Cena

Branzino - Verdure miste - Cracker - Olio EVO

SCHEMA D'ESEMPIO - GIORNO 7

Colazione

Fiocchi d'avena - Latte - Caffè

Spuntino del mattino

Nocciole

Pranzo

Pasta - Lenticchie - Hamburger di soia - Olio EVO

Spuntino del pomeriggio

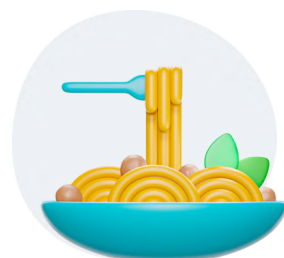
Yogurt bianco magro - Cacao amaro

Cena

Salmone affumicato - Insalata - Pane - 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!