

In splendida forma con la dieta settimanale equilibrata

Se non ci sentiamo proprio al top, se vogliamo perdere qualche chilo e trovare la tonicità muscolare perduta ai tempi che furono, non ci resta che fare una dieta e cambiare stile di vita. Paura eh? Al pronunciare la parola dieta la maggior parte di noi rimanda al lunedì, perché si sa, la dieta comincia sempre di lunedì, molti altri iniziano a fare ricerche e si imbattono nelle diete più strane che mai essere umano abbia provato. Se però vogliamo provare a **rimetterci in forma senza fare sacrifici assurdi**, ma semplicemente mangiando bene, possiamo provare una dieta settimanale equilibrata. In questo modo potremo non solo perdere quei chiletti di troppo ben assestati dove non dovrebbero esserci che muscoli tonici, ma anche ritrovare uno stato di salute ottimale. Certo, per perdere peso in questo modo ci vorrà qualche tempo, ma i risultati saranno molto più duraturi rispetto ai chili persi rapidamente con diete drastiche.

Com'è una dieta settimanale equilibrata

Una dieta settimanale equilibrata è una dieta composta da carboidrati, proteine, e tanti altri elementi importanti combinati in modo armonico, **senza far mancare al nostro organismo nessun nutriente** importante per la nostra salute e benessere. Ma allora come si fa a dimagrire? Semplice, evitando i grassi e i condimenti troppo elaborati e diminuendo un pochino le porzioni. Basta considerare che una dieta settimanale equilibrata contempla l'assunzione giornaliera di circa 1500 kcal, contro le 1200 delle diete attualmente più in voga. Si capisce subito, quindi, che non faremo la fame, ma impareremo semplicemente a mangiare in modo più sano.



Qualche sacrificio però va fatto, meglio dirsi subito le cose come stanno. Dovremo moderare l'uso del sale, se proprio non dovessimo riuscire a eliminarlo del tutto, magari sostituendolo col gomasio. Diminuiamo il consumo di bevande gassate o troppo zuccherate, compresi i tanto amati tè freddi già imbottigliati. Se proprio ci viene voglia di tè freddo, facciamolo in casa e addolciamo col succo di frutta spremuta. No alle bevande alcoliche, moderato consumo di fritti e dolci. Via libera,

invece, a frutta e verdura fresca, frullati e centrifugati. Vediamo un menù base settimanale.

Menù base dieta settimanale

Qui di seguito vi presentiamo una esempio settimanale di dieta, che può guidarvi nella scelta degli alimenti in base al tipo e

Lunedì

- Colazione: una tazza di latte parzialmente scremato, due fette biscottate con marmellata biologica, un caffè amaro.
- Spuntino: un frullato di frutti rossi.
- Pranzo: 80 g di risotto con funghi, insalata verde con noci e cubetti di formaggio non stagionato.
- Merenda: una mela.
- Cena: 100 g di pollo al vapore con cipollotti e carote, 50 g di pane, insalatina di germogli

Martedì

- Colazione: caffè o tè rosso amari, un vasetto di yogurt magro bianco, una manciata di cereali.
- Spuntino: due gallette e un succo naturale di frutta.
- Pranzo: insalata di farro con pomodorini, ananas, noci, semi di sesamo e prosciutto cotto a cubetti, un tè verde.
- Merenda: due biscotti secchi ai cereali, un frutto.
- Cena: 50 gr di riso bianco con zucchine trifolate, una melanzana al forno, con aglio e prezzemolo per chi gradisce e un filo d'olio extravergine.

Mercoledì

- Colazione: una tazza di latte parzialmente scremato, due biscotti secchi, un caffè amaro.
- Spuntino: 50 g di cioccolato extra-fondente.
- Pranzo: 100 g di tagliata di manzo con rucola, insalata di pomodori con rosmarino.
- Merenda: yogurt magro bianco.
- Cena: 80 g spaghetti integrali, insalata di spinaci al vapore.

Giovedì

- Colazione: succo di frutta spremuta e senza zuccheri, due fette biscottate ai cereali, un caffè amaro o d'orzo.
- Spuntino: un frutto.
- Pranzo: minestrone di verdure senza soffritto e senza pasta, insalata di finocchi.
- Merenda: uno yogurt bianco magro e due noci.
- Cena: 80 g di bresaola e rucola, zucchine al vapore

Venerdì

- Colazione: tè rosso, un cornetto vuoto, caffè d'orzo.
- Spuntino: centrifugato di verdura o frutti rossi.
- Pranzo: 80 g pasta integrale al pomodoro fresco, insalata di finocchi e germogli con due noci sminuzzate.
- Merenda: un frutto.
- Cena: fettina di tacchino al limone e patate al forno con rosmarino.

Sabato

- Colazione: una tazza di latte parzialmente scremato, due fette biscottate con marmellata d'arancia, caffè amaro.
- Spuntino: un succo di frutta naturale e senza zuccheri.
- Pranzo: minestra di pasta e piselli, insalata verde.
- Merenda: due gallette di riso, tè verde.
- Cena: 100 g di pesce spada ai ferri con contorno di zucchine e carote al vapore.

Domenica

- Colazione: yogurt magro con cereali e frutta tagliata a pezzetti, un cornetto vuoto, due fette d'ananas, caffè amaro.
- Spuntino: 50 g di cioccolato extra-fondente.
- Pranzo: 50 g di lasagne di verdure, insalata di peperoni e cetrioli.
- Merenda: tè rosso e due noci.
- Cena: 100 g di salone con crosta croccante di mais, patate e carote al forno, insalata di germogli