Nutrizione Sana

DIETA IN MENOPAUSA PER DIMAGRIRE 7 KG

ESEMPIO SETTIMANALE

ATTENZIONE

RIVOLGITI SEMPRE AD UN NUTRIZIONISTA QUALIFICATO!

Quando si inizia una dieta ci si sottopone ad un regime alimentare molto particolare che richiede un'attenzione particolare alla composizione degli alimenti che si assumono.
La stessa dieta non va bene per tutti ed è per questo motivo che è **sempre consigliabile rivolgersi a un nutrizionista prima di iniziarla**. Alcuni dei rischi associati ad intraprendere una dieta in autonomia sono:

1. **Problemi di salute**: ad esempio, un consumo eccessivo di grassi saturi può aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, mentre un basso consumo di carboidrati può causare problemi di costipazione e carenze di fibre.
2. **Problemi di salute mentale**: una dieta non corretta può avere un impatto sulla salute mentale, in particolare sulla concentrazione e sulla capacità di apprendimento. Inoltre, alcune persone potrebbero sviluppare depressione o ansia a causa dell'impatto che la dieta può avere sulle funzioni cerebrali.
3. **Problemi di salute renale**: una dieta non corretta, per alcune persone può aumentare il rischio di sviluppare problemi renali e causare danni ai reni.
4. **Problemi digestivi**: introdurre alimenti senza cognizione di causa causare problemi digestivi come nausea, diarrea e costipazione. Inoltre, alcuni alimenti consentiti nella dieta chetogenica, come le verdure a foglia verde, possono essere difficili da digerire e causare gonfiore e crampi addominali.

SETTIMANA DI ESEMPIO

Nota bene: questa dieta è da intendersi solamente a titolo esemplificativo, le quantità degli alimenti sono assolutamente necessarie e variano a seconda del soggetto.

LUNEDÌ	
COLAZIONE	Yogurt magro con frutta fresca e cereali integrali
SPUNTINO	Mandorle o frutta secca
PRANZO	Insalata di verdure miste con pollo alla griglia
SPUNTINO	Frutta fresca
CENA	Salmone alla griglia con verdure cotte al vapore
MARTEDÌ	
COLAZIONE	Porridge di avena con frutta fresca e noci
SPUNTINO	Frutta fresca
PRANZO	Insalata di verdure miste con tonno al naturale
SPUNTINO	Carote o altri snack di verdure crude
CENA	Pollo arrosto con patate dolci e verdure cotte al vapore
MERCOLEDÌ	
COLAZIONE	Uova strapazzate con funghi e spinaci
SPUNTINO	Yogurt greco con frutta fresca
PRANZO	Zuppa di verdure con legumi
SPUNTINO	Frutta fresca
CENA	Salsiccia di pollo con verdure cotte al forno
GIOVEDÌ	
COLAZIONE	Frullato di frutta e verdura con yogurt magro e semi di chia
SPUNTINO	Frutta fresca
PRANZO	Insalata di lenticchie con verdure miste
SPUNTINO	Mandorle o frutta secca
CENA	Pesce alla griglia con verdure cotte al vapore
VENERDÌ	
COLAZIONE	Toast integrale con avocado e uova alla coque
SPUNTINO	Frutta fresca
PRANZO	Insalata di quinoa con pollo alla griglia
SPUNTINO	Carote o altri snack di verdure crude
CENA	Bistecca di manzo con verdure cotte al forno

SABATO	
COLAZIONE	Pancakes integrali con frutta fresca e yogurt magro
SPUNTINO	Mandorle o frutta secca
PRANZO	Insalata di verdure miste con pesce al vapore
SPUNTINO	Frutta fresca
CENA	Pollo alla griglia con verdure cotte al forno
DOMENICA	
COLAZIONE	Uova strapazzate con pomodori secchi e spinaci
SPUNTINO	Frutta fresca
PRANZO	Zuppa di fagioli con verdure miste
SPUNTINO	Carote o altri snack di verdure crud
CENA	Salmone alla griglia con verdure cotte al vapore

Ricorda che è importante assicurarsi di includere abbastanza grassi sani (come olio di extravergine di oliva e avocado) e di proteine, mantenendo al tempo stesso bassi i carboidrati. Assicurati di controllare sempre gli alimenti che mangi per verificare la presenza di lattosio o di altri alimenti che potrebbero causare delle intolleranze e di assumere acqua per mantenere una corretta idratazione durante l'arco della giornata.

Nutrizione Sana

IL
TEAM NUTRIZIONE SANA
SVILUPPA PIANI
CHETOGENICI SPECIFICI
PER FARTI RAGGIUNGERE
IN SICUREZZA IL TUO
OBIETTIVO

Padova
Voltabarozzo - Via Piovese 236
Stanga - Via G. Savelli 120
Z. Ind. - Viale della Regione Veneto 20

Albignasego
Via Piemonte 1B

Vigonza
Via Noalese Sud 14

Abano Terme
Piazza del Sole e della Pace 9

Monselice
Piazza Mazzini - Galleria Einaudi 18

Castelfranco Veneto
Piazza Europa Unita 70

Richiedi appuntamento

Chiama ora
392 11 00 950

Non riesci a chiamare?

Messaggia ora
WhatsApp

RIVOLGITI A NOI

DA OGGI ANCHE ON-LINE!

www.nutrizionesana.it