

Nutrizione Sana

Dieta in menopausa per dimagrire 7 kg

Lunedì:

Colazione: una tazza thè o caffè, 200 ml di latte parzialmente scremato oppure yogurt magro, con 30 grammi di cereali integrali e 4 fette biscottate.

Spuntino del mattino: un frutto o una spremuta di arancia.

Pranzo: 70 grammi di pasta, 150 grammi di pesce spada con limone, fagiolini lessati e un frutto di stagione.

Spuntino del pomeriggio: un frutto.

Cena: 200 grammi di petto di pollo ai ferri, cavoli saltati in padella, 40 grammi di pane integrale e un frutto di stagione.

Martedì:

Colazione: 150 grammi di yogurt magro con 30 grammi di cereali integrali o due biscotti secchi.

Spuntino del mattino: una spremuta.

Pranzo: 70 grammi di pasta integrale condita con un sugo di pomodoro fresco e basilico, poi insalata mista e 60 grammi di formaggio.

Spuntino del pomeriggio: un frutto.

Cena: 150 grammi di affettato magro (senza grasso) con contorno di zucchine trifolate e 40 grammi di pane.

Mercoledì:

Colazione: 200 ml di latte parzialmente scremato e una fetta di pane integrale con marmellata di frutti rossi.

Spuntino del mattino: un frutto o una spremuta.

Pranzo: 150 grammi di sgombro al forno con pomodorini, con bieta cucinate in padella e 70 grammi di pane ai 5 cereali.

Spuntino del pomeriggio: un frutto.

Cena: 70 grammi di riso integrale e 150 grammi di lenticchie in scatola.

Giovedì:

Colazione: 150 grammi di yogurt magro, con 4 fette biscottate.

Spuntino del mattino: un vasetto di yogurt magro.

Pranzo: 70 grammi di polenta bianca o gialla, 150 grammi di ceci in scatola conditi pomodoro, insalata di lattuga e rucola.

Spuntino del pomeriggio: una spremuta.

Cena: 200 grammi di spigola al forno, con spinaci o pomodori, 40 grammi di pane e un frutto.

Venerdì:

Colazione: 200 ml di latte parzialmente scremato, con 4 biscotti integrali o 4 fette biscottate con miele.

Spuntino del mattino: una spremuta.

Pranzo: 50 grammi di pasta e pomodorini, tacchino ai ferri con edamame e un frutto di stagione.

Spuntino del pomeriggio: un frutto o una spremuta.

Cena: 200 grammi di bresaola o prosciutto cotto, 40 grammi di pane integrale e un frutto.

Sabato:

Colazione: 200 ml di latte parzialmente scremato, 30 grammi di cereali integrali e frutto.

Spuntino del mattino: frutto.

Pranzo: 100 grammi di mozzarella con pomodoro in insalata, accompagnati da 70 grammi di pane integrale

Spuntino del pomeriggio: spremuta di arancia.

Cena: 200 grammi di petto di pollo ai ferri, cavoli saltati in padella, 40 grammi di pane integrale e un frutto di stagione.

Domenica

Colazione: 200 ml di latte parzialmente scremato, 30 grammi di cereali integrali e frutto.

Spuntino del mattino: un vasetto di yogurt magro.

Pranzo: 70 grammi di pasta integrale condita con un sugo di pomodoro fresco e basilico, poi insalata mista e 60 grammi di formaggio.

Spuntino del pomeriggio: un frutto o una spremuta.

Cena: 150 grammi di affettato magro (senza grasso) con contorno di zucchine trifolate e 40 grammi di pane