

# Nutrizione Sana

**DIETA IN MENOPAUSA  
PER DIMAGRIRE  
MENÙ SETTIMANALE  
1 SETTIMANA**

# ATTENZIONE



## RIVOLGITI SEMPRE AD UN NUTRIZIONISTA QUALIFICATO!

La menopausa è una fase importante della vita di una donna, in cui si verificano cambiamenti ormonali che possono portare a vari sintomi fisici ed emotivi come vampate di calore, sudorazione notturna, aumento di peso, sbalzi d'umore e stanchezza. Per gestire questi sintomi e mantenere la salute, è fondamentale che le donne adottino una dieta adeguata alla menopausa.

**Rivolgersi a un nutrizionista per una dieta in menopausa può rivelarsi molto utile per diversi motivi:**

1. **Competenza:** un nutrizionista comprende le esigenze nutrizionali uniche delle donne in menopausa, può consigliare una dieta equilibrata che includa nutrienti essenziali come il calcio, la vitamina D, il ferro e i grassi sani.
2. **Personalizzazione della dieta:** una dieta personalizzata per la menopausa, basata sull'anamnesi, l'età, lo stile di vita e le preferenze alimentari di una persona, garantisce una dieta sostenibile e piacevole a lungo termine.
3. **Monitoraggio:** un nutrizionista può monitorare i cambiamenti nel tempo della propria condizione, modificando il piano alimentare per un adeguamento alimentare continuo.
4. **Sostegno e motivazione:** un nutrizionista può fornire supporto nell'implementazione di cambiamenti nello stile di vita che completino la dieta in menopausa. Questi possono includere raccomandazioni sulle routine di esercizio fisico, sulle tecniche di gestione dello stress e sulle pratiche di igiene del sonno, tutti componenti essenziali per una salute durante la menopausa.

# MENÙ SETTIMANALE

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 con frutti di bosco e cereali integrali
SPUNTINO	Mezza banana e una manciata di mandorle
PRANZO	Insalata di pollo con quinoa e verdure miste
SPUNTINO	Hummus con carote e sedano fresco
CENA	Filetto di pesce alla griglia, patate americane e verdure cotte
MARTEDÌ	
COLAZIONE	Uova strapazzate con pane integrale e un bicchiere di spremuta
SPUNTINO	Un'arancia e un mix di semi di zucca e girasole
PRANZO	Insalata di farro, verdure miste e lenticchie
SPUNTINO	Yogurt greco con frutti di bosco freschi
CENA	Piadina di farro con pollo alla griglia, fagioli neri e verdure
MERCOLEDÌ	
COLAZIONE	Pancakes al grano saraceno con sciroppo d'acero e scaglie di cioccolato fondente
SPUNTINO	Una mela e una manciata di noci
PRANZO	Riso venere con gamberi e dadolata di zucchine
SPUNTINO	Hummus con bastoncini di verdure fresche
CENA	Omelette di 2 uova, spinaci e pane integrale
GIOVEDÌ	
COLAZIONE	Yogurt greco bianco magro con granola e frutta fresca
SPUNTINO	Un'arancia e un mix di semi di zucca e girasole
PRANZO	Insalata mista con pomodorini, avocado, pollo grigliato e pane integrale
SPUNTINO	Una porzione di hummus con bastoncini freschi di verdure
CENA	Salmone alla griglia, verdure cotte e quinoa
VENERDÌ	
COLAZIONE	Uova in camicia con avocado e toast integrale
SPUNTINO	Una porzione di yogurt bianco con frutta fresca e semi di chia
PRANZO	Pasta integrale con ricotta, noci e pomodorini
SPUNTINO	Una banana e un quadratino di cioccolato fondente
CENA	Pollo alla griglia, fagiolini verdi al vapore e patate al vapore
SABATO	
COLAZIONE	Frullato di frutta e verdura con semi di lino e yogurt greco

SABATO	
SPUNTINO	Un'arancia e una manciata di mandorle
PRANZO	Pane integrale tostato con avocado, tonno e pomodorini
SPUNTINO	Hummus con verdure fresche
CENA	Pesce spada alla griglia, verdure cotte e riso integrale
DOMENICA	
COLAZIONE	Pane integrale tostato con ricotta e miele
SPUNTINO	Frutta fresca e noci
PRANZO	Salmone alla griglia con riso integrale e verdure cotte
SPUNTINO	Yogurt greco bianco con frutta fresca
CENA	Pollo alla griglia, verdure cotte e patate dolci

# Nutrizione Sana

**IL TEAM NUTRIZIONE  
SANA SVILUPPA PIANI PER  
DIVERTICOLI 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 13



### **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](http://www.nutrizionesana.it)