

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. Non sempre è possibile perdere 7 kg, bisogna valutare molte componenti ed aggiustare la dieta caso per caso.

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 con frutta fresca e cereali integrali
SPUNTINO	Mandorle
PRANZO	Insalata di verdure miste con pollo alla griglia e fette di segale
SPUNTINO	Frutta fresca
CENA	Branzino alla griglia con verdure cotte al vapore e patate
MARTEDÌ	
COLAZIONE	Porridge di avena con latte e mirtili
SPUNTINO	Frutta fresca
PRANZO	Pasta integrale con gamberetti e zucchine
SPUNTINO	Grana
CENA	Pollo arrosto con pane ai cereali e verdure cotte al vapore
MERCOLEDÌ	
COLAZIONE	Latte con fette biscottate e marmellata
SPUNTINO	Cocco fresco
PRANZO	Zuppa di verdure con legumi e farro
SPUNTINO	Frutta fresca
CENA	Petto pollo con verdure cotte al forno e pane integrale
GIOVEDÌ	
COLAZIONE	Yogurt con frutta fresca e cereali
SPUNTINO	Frutta fresca
PRANZO	Pasta integrale con ragù di lenticchie
SPUNTINO	Cioccolato fondente 90%
CENA	Bistecca di manzo con verdure cotte al forno e fette di segale
VENERDÌ	
COLAZIONE	Toast integrale con fesa di tacchino e un bicchiere di spremuta di arance
SPUNTINO	Frutta fresca
PRANZO	Quinoa con sfilacci di pollo e verdure miste
SPUNTINO	Yogurt
CENA	Merluzzo alla griglia con verdure cotte al vapore e pane ai cereali

SABATO	
COLAZIONE	Pancakes integrali con marmellata
SPUNTINO	Mandorle o frutta secca
PRANZO	Riso venere con salmone e zucchine
SPUNTINO	Frutta fresca
CENA	Pollo alla griglia con verdure cotte al forno e pane integrale
DOMENICA	
COLAZIONE	Latte fette biscottate e marmellata
SPUNTINO	Frutta fresca
PRANZO	Insalatona con uova e fette di segale
SPUNTINO	Cocco
CENA	Salmone alla griglia con verdure cotte al vapore e pane ai cereali

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 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