

La dieta da 1.600 kcal

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11153>

La dieta da 1.600 kcal

Nutrizione

Inviato da : D.N.

Pubblicato il : 16/2/2024 7:50:00

Lo scopo principale della dieta italiana Ã" quello di formare una coscienza alimentare per far sÃ¬ che ognuno sia in grado di gestire autonomamente la propria alimentazione. PuÃ² sembrare quindi strano, se non addirittura contraddittorio, proporre una dieta a scopo dimagrante descritta per filo e per segno.

In realtÃ , la dieta che qui riportiamo ha soprattutto uno scopo didattico, vuole cioÃ² essere il primo passo con cui Ã² possibile sperimentare su di sÃ² i risultati di un piano alimentare, il primo livello della coscienza alimentare. Ã² comunque doveroso ricordare che se si Ã² giÃ magri, seguire una dieta dimagrante puÃ² avere effetti molto negativi:

- psicologicamente predispone verso una personalitÃ anoressica;
- fisicamente porta a una distruzione delle masse muscolari e a uno scadimento dell'efficienza dell'organismo.

In ogni caso, prima di seguire una dieta dimagrante, occorre discutere la dieta scelta con il proprio medico curante: in base allo stato di salute, questi potÃ dare utili indicazioni e rassicurare sulla correttezza della scelta effettuata.

La dieta

Note - Le alternative possibili sono separate da un trattino. Le pagine fra parentesi si riferiscono a ricette contenute ne Il manuale completo della cucina ASI.

Colazione - La colazione Ã² da 300 kcal; Ã² la stessa per tutti i giorni e prevede una delle seguenti possibilitÃ :

- 1) TÃ e biscotti + 125 g di yogurt intero naturale
I biscotti devono apportare 200 kcal (cioÃ² due pacchetti di Pavesini o di Zero Gi Galbusera).
- 2) Latte (e caffÃ) + fibre (70 g)

Come latte si usa quello parzialmente scremato (0,25 l, cioÃ² un quarto di litro). Il caffÃ Ã² a piacere.

- 3) CaffÃ (o sÃ) + 125 g di yogurt intero naturale + 4 fette biscottate con marmellata (20 g per fetta)
- 4) CaffÃ (o sÃ) + 125 g di yogurt intero naturale + 3 fette biscottate con Crema Novi (10 g per fetta)

Ã² la stessa ricetta di prima solo che la marmellata viene sostituita dalla Crema Novi.

- 5) (CaffÃ) + latte + barretta

Per chi non ha tempo, 150 cc di latte, caffÃ a piacere e una barretta di quelle sostitutive del pasto. Il caffÃ Ã² opzionale.

- 6) (CaffÃ) + latte + biscotti

Come nella colazione 1) i biscotti sono 200 kcal. Il latte parzialmente scremato 200 cc.

Ã

Pranzo - Il pranzo Ã² da 600 kcal. I vari giorni sono intercambiabili. Se il menu di un giorno piace particolarmente, puÃ² sostituire quello sgradito di un'altra giornata.

LUNEDÃ

Pasta: 80 g al pomodoro (350 kcal)

Il sugo di pomodoro deve apportare 70 kcal ca. Si puÃ usare un sugo giÃ pronto che consenta di calcolare le calorie. Se lo si prepara ad hoc si possono usare per esempio 5 g di olio e 100 g di passata di pomodoro (da 25 kcal ogni 100 g). Per la pasta scegliere a piacere (in genere, salvo casi particolari, si Ã² sempre sulle 350 kcal).

Bistecca di vitello o di cavallo con insalata (200 kcal)

La bistecca Ã² di 100 g di carne magra.

Frutta (50 kcal)

Alternativa

Al posto della pasta, Orecchiette con zucchini alla senape (pag. 71)

Al posto della carne: 100 g di tonno al naturale

MARTEDÃ

1/4 di insalata di riso: (400 kcal)

Panna (30 g) + 100 kcal di frutta (200 kcal)

Alternativa

1/2 confezione di gnocchi di Giovanni Rana al gorgonzola (450 kcal).

Sono un'ottima alternativa perchÃ bastano pochi minuti e sono subito pronti: non occorre nÃ² si deve aggiungere olio.

La dieta da 1.600 kcal

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11153>

Frutta (150 kcal)

MERCOLEDÌ

150 g (se) di bastoncini di Merluzzo Findus con insalata (360 kcal)

Due fette pane Vitasnella Saiva (50 kcal)

100 g gelato ipocalorico (200 kcal)

Alternativa

Caciocucco Isabella (pag. 132) + pane Vitasnella Saiva (due fette)

125 g di dessert (vaniglia o cacao) ipocalorico: circa 100 kcal per 100 g

L'importante è che il dessert sia ricco di carboidrati con pochi grassi (Danone, Parmalat, Valsolva ecc.)

Frutta (170 kcal)

GIOVEDÌ

Fusilli al tonno (pag. 96) (kcal 384)

Ricotta Vallelata (80 g) + 3 fette di pane Vitasnella (210 kcal)

Si consiglia la ricotta e non la mozzarella perché molto più saziante.

Frutta (90 kcal)

Alternativa

Mezza confezione Riso Gallo con 12 g di burro

60 g di prosciutto crudo magro (o bresaola) con due fette di pane Vitasnella

VENERDÌ

Due toast prosciutto-formaggio (470 kcal)

Frutta (130 kcal)

Alternativa

Bistecca di vitello o di cavallo con insalata. La bistecca è di 150 g di carne magra.

100 g di tiramisù alla ricotta

Frutta (150 kcal)

SABATO

100 g di tonno al naturale + insalata (200 kcal)

Il tonno può essere consumato a parte o spezzettato nell'insalata.

Tiramisù alla ricotta 280 g (400 kcal)

Alternativa

Fiocchi d'avena (80 g) + 35 g di Crema Novi

Panna (20 g) + 60 kcal di frutta

DOMENICA

Risotto ai carciofi (pag. 117) (400 kcal)

Yogurt magro 0,1% di grassi alla frutta (70 kcal)

Frutta (130 kcal)

Alternativa

Pasta al sugo di cozze 100 g di pasta più 100 g di sugo.

Frutta (100 kcal)

À

Cena - La cena è da 700 kcal. I vari giorni sono intercambiabili. Se il menu di un giorno piace particolarmente, può sostituire quello sgradito di un'altra giornata.

LUNEDÌ

Zuppa di funghi e melanzane (pag. 177) (172 kcal)

Prosciutto crudo magro (o bresaola) (100 g) + 2 fette di Pane Vitasnella

Panna (20 g) + 100 kcal di frutta (165 kcal)

Alternativa

Bistecca di vitello o di cavallo con 300 g di patate cotte al vapore. La bistecca è di 150 g di carne magra.

200 g di yogurt intero + frutta a pezzi (160 kcal); macedonia di yogurt

MARTEDÌ

Polenta con code di gamberi e zucchine (pag. 110) (278 kcal)

Prosciutto crudo magro (o bresaola) (100 g) + 2 fette di Pane Vitasnella

+ 50 g di olive verdi snocciolate (270 kcal)

Frutta (60 kcal)

Alternativa

Crema di carote e zucchine (pag. 168) + 4 fette pane Vitasnella

150 g di tiramisù alla ricotta

Frutta (80 kcal)

MERCOLEDÌ

Pasta al sugo alla Runny: 100 g con 80 g di sugo (500 kcal)

Ricotta Vallelata (50 g) + 2 fette di pane Vitasnella (125 kcal)

Frutta (70 kcal)

Alternativa

1/4 di insalata di riso (se per esempio l'avete usata martedì)

Panna (30 g) + frutta (200 kcal)

GIOVEDÌ

Pennette con peperoni e acciughe (pag. 107) (340 kcal)

Frittata con asparagi e funghi (pag. 138) + 2 fette di pane Vitasnella (307 kcal)

Yogurt alla frutta magro (60 kcal)

Alternativa

Salmonè al naturale 100 g + insalata

160 g di tiramisù alla ricotta

Frutta (200 kcal)

VENERDÌ

Pasta al sugo al gorgonzola: 100 g con 80 g di sugo (500 kcal)

Panna (30 g) + 100 kcal di frutta (200 kcal)

Alternativa

Due porzioni di insalata pronta Rio Mare Mediterranea (520 kcal)

Yogurt intero senza zucchero aggiunto (150 g) (90 kcal)

Frutta (90 kcal)

SABATO

Pizza Valsolva + 30 g di prosciutto crudo tagliato sottile (620 kcal)

Frutta (80 kcal)

Alternativa

Piatto freddo

Frutta 150 kcal

DOMENICA

Polenta con code di gamberi e zucchine (pag. 110) (278 kcal)

Bistecca di vitello o di cavallo con insalata (200 kcal)

La bistecca è di 100 g di carne magra.

200 g di yogurt intero + frutta a pezzi (90 kcal); macedonia di yogurt (230 kcal)

Alternativa

Seltan fatto a mano 150 g con insalata

150 g di gelato ipocalorico

La dieta da 1.600 kcal

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11153>

Frutta (150 kcal).

Note

Le bevande, la frutta e le insalate - Nelle ricette non vengono conteggiate le bevande, spesso responsabili dei fallimenti delle diete alimentari. Chi \hat{A} abituato al pasto a bere vino, birra, Coca Cola, succhi di frutta, latte pu \hat{A} assumere dalle 300 alle 1.000 kcal al giorno senza saperlo! Un litro di vino \hat{A} pari a 750 kcal, una quantit \hat{A} che fa fallire ogni dieta e ogni tentativo di ripartire correttamente i macronutrienti. Le bevande sono anche responsabili indirette: quattro caff \hat{A} con un cucchiaino di zucchero sono equivalenti a 70-80 kcal.

ACQUA! Praticamente \hat{A} l'unica bevanda consigliata.

Da abolire: vino, birra, aperitivi, digestivi, superalcolici, bibite gassate e non, succhi di frutta.

Sono ammessi: caff \hat{A} e \hat{A} senza zucchero o con dolcificante (da abolire anche le caramelle), Coca Diet o bevande simili (con dolcificanti) dove l'apporto calorico \hat{A} praticamente nullo.

Il latte \hat{A} ammesso solo come componente della ricetta.

Per la frutta \hat{A} molto utile avere le calorie al lordo (consultate la sezione Cibi). Per esempio la banana al lordo apporta 43 kcal per 100 g (66 al netto); basta pesare la banana con la buccia e si ottengono le calorie della banana sbucciata e pronta per essere mangiata moltiplicando il peso lordo (in etti) per 43.

Per l'insalata si pu \hat{A} usare verdura verde in olio, limone o aceto. La verdura (insalata classica, spinaci, cavoli, asparagi ecc.) pu \hat{A} essere fresca o cotta al vapore, ma deve essere fra quelle ipocaloriche (fino a 30 kcal/100 g, non certo piselli, patate ecc.). Si utilizza sempre la stessa quantit \hat{A} per tutte le diete (100 kcal circa): 100 g di verdura condita con 9 g di olio (limone, aceto e sale a piacere) per evitare che megaguant \hat{A} diventino frustranti.

NOTA IMPORTANTE: Foto nell'insalata non si pu \hat{A} aggiungere a occhio, 9 grammi sono nove grammi non quindici (54 kcalorie in pi \hat{A} !). Usate un apposito cucchiaino da cucina.

\hat{A}

Il pane e la panna - Il pane \hat{A} un alimento che fa fallire molti piani dietetici. Spesso \hat{A} usato nei ritagli del pasto o per "frinire" i sughi del piatto. Per evitare tutto ci \hat{A} nelle diete che esporremo si usa pane secco (non \hat{A} possibile asciugare i sughi) dietetico, le fette Saira Vitasnella. Per chi proprio non pu \hat{A} fare a meno del pane ricordo la seguente equivalenza:

1 fetta Vitasnella = 10 g di pane (crosta).

Contrariamente alla credenza comune la panna non \hat{A} eccessivamente calorica (meno del grano per esempio) e molto saziente. Si pu \hat{A} usare panna fresca da montare o anche panna (animale, perch \hat{A} quella vegetale \hat{A} meno calorica -270 kcal contro 335 kcal per 100 g- ma ricca di grassi idrogenati) da dolci senza zucchero pronta in bombola. \hat{A} un ottimo condimento per la frutta.

A chi non piace suggeriamo le seguenti equivalenze molto, molto meno sazianti, purtroppo:

100 g di panna -> 100 g lordi di noci (cio \hat{A} pi \hat{A} pesante col guscio)

100 g di panna -> 85 g lordi di arachidi

Barrette - Ottime le Pesolforma (tranne quelle con grassi idrogenati: leggete le etichette nutrizionali), le Ultimate Zone o le Enevit Protein (le calorie della barretta devono essere comprese fra 170 e 225). Non utilizzate le barrette con un solo caff \hat{A} espresso: il loro potere saziante \hat{A} esaltato dal fatto che si consumano con almeno 150 cc di liquido.

Fibre - Come fibre abbiamo scelto le Fibre 1 Nestl \hat{A} (eccezionali come rapporto calorie/saziet \hat{A}). Se scegliete altre fibre, probabilmente avrete una colazione meno saziente. Con i tradizionali con flakes (da 350 kcal per 100 g) utilizzate solo l'80% della quantit \hat{A} indicata per le Fibre 1.

Insalata di riso - L'insalata di riso (4 porzioni) pu \hat{A} essere preparata come segue: 150 g riso, 1 confezione di verdure per insalate di riso Sact \hat{A} light, 3 acciughe, 100 g di tonno al naturale, 80 g di prosciutto crudo sgrassato tagliato a dadini sottili, 100 g di salmone al naturale, olio (35 g), sale, focchi di latte (tipo Jocca o Vitasnella) 150 g.

Latte \hat{A} - Conviene utilizzare quello parzialmente scremato, utile ai fini dimagranti (nelle diete di mantenimento \hat{A} meglio invece utilizzare latte intero, pu \hat{A} saziante e pu \hat{A} ricco di principi nutritivi).

Pizza - La pizza Valsoia alle verdure \hat{A} la meno calorica sul mercato (se utilizzate un'altra pizza sulle 200 kcal/100 g mangiatene 260-300 g al massimo). La ricetta dimostra come la pizza sia un piatto ipercalorico e poco saziente perch \hat{A} questa \hat{A} la ricetta meno saziente di tutta la dieta. Soffrite in silenzio pensando a tutte le pizze versione maxi che vi siete fatti.