

La dieta da 1.200 kcal

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11152>

La dieta da 1.200 kcal

Nutrizione

Inviato da : D.N.

Pubblicato il : 24/12/2023 8:00:00

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 sÃ© i risultati di un piano alimentare, il primo livello della coscienza alimentare. Ã

Ã 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 Nota -

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

Colazione - La colazione Ã² da 200 kcal; Ã² la stessa per tutti i giorni e prevede una delle seguenti possibilitÃ :

1) TÃ² e biscotti + 125 g di yogurt intero naturale

I biscotti devono apportare 100 kcal (cioÃ², per esempio, un pacchetto di

Pavesini o di Zero Gi Galbusera).

2) Latte (e caffÃ²) + 45 g di Fibre1 NestlÃ²

Come latte si usa quello parzialmente scremato (0,16 l, cioÃ² 160 cc). Il caffÃ² Ã² a piacere.

3) CaffÃ² (o tÃ²) + 125 g di yogurt intero naturale + 3 fette biscottate con marmellata (12 g per fetta)

4) CaffÃ² (o tÃ²) + 125 g di yogurt intero naturale + 1 fetta biscottata con Crema Novi (15 g)

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

5) (CaffÃ²) + latte + barretta

Per chi non ha tempo, 150 cc di latte, caffÃ² a piacere e una barretta di quelle sostitutive del pasto (da. Il caffÃ² Ã² opzionale, potendosi usare solo il latte.

6) (CaffÃ²) + latte + biscotti

Come nella colazione 1) i biscotti sono 100 kcal. Il latte parzialmente scremato 200 cc.

Ã

Pranzo - Il pranzo Ã² da 300 kcal. In una dieta da 1.200 kcal il pranzo Ã² necessariamente poco calorico, lasciando alla sera una certa soddisfazione alimentare. Il soggetto che Ã² a dieta deve cioÃ² sfruttare il fatto che il lavoro spesso lo costringe a un pasto affrettato per assumere poche calorie a pranzo, salvo poi gratificarsi a cena. Vengono definiti sei pranzi possibili; la scelta Ã² puramente soggettiva.

1) 250 g di yogurt intero naturale + 125 kcal di frutta

La frutta a pezzi viene consumata con lo yogurt.

2) TÃ² (Coca Diet) + barretta + mela di 250 g

Per chi non ha tempo, TÃ² a piacere e una barretta di quelle sostitutive del pasto. Utilizzando le Pesaforma o le Enervit Protein, la quantitÃ di frutta Ã² pari a circa 100 kcal. Va bene una mela; in alternativa una banana sempre di 250 g lordi. Al posto del tÃ² si puÃ² usare una bevanda dietetica.

La dieta da 1.200 kcal

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11152>

3) Pasta al pomodoro (80 g) + 125 g di yogurt magro alla frutta

Per gli amanti della pasta; il sugo di pomodoro deve apportare 45 calorie: utilizzate sughi con l'etichetta nutrizionale chiara (surgeati o meno).

4) Prosciutto crudo magro (70 g) + 2 fette di pane Vitasnella

Salwa + 125 g di yogurt magro alla frutta

5) Salmone al naturale (100 g) + 125 g di yogurt magro alla frutta

6) Bistecca (100 g) + insalata

À

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

LUNEDÌ

Zuppa di funghi e melanzane (pag. 177) (172 kcal) + 2 fette pane Vitasnella Salwa (350 kcal)

Panna (20 g) + 100 kcal di frutta (175 kcal)

Alternativa

Bistecca di vitello o di cavallo con 300 g di patate cotte al vapore. La bistecca **A'** 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 (100 g) + 2 fette di Pane Vitasnella + 50 g di olive verdi **A'** snocciolate (270 kcal)

Frutta (150 kcal)

Alternativa

Crema di carote e zucchine (pag. 168)

Salmone e broccoletti (pag. 159)

Frutta (80 kcal)

MERCOLEDÌ

Pasta al sugo alla Romy: 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 Insalata di riso

Panna 30 g + 200 kcal di frutta

GIOVEDÌ

Pernette 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 (80 kcal)

Alternativa

Salmone 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 (80 kcal)

SABATO

Pizza Valsoia con 30 g di prosciutto crudo magro 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 **A'** di 100 g di carne magra.

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

Alternativa

Seltan 150 g con insalata

150 g di tiramisù alla ricotta

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 **A'** abituato al pasto a bere vino, birra, Coca Cola, succhi di frutta, latte può **A'** assumere dalle 300 alle 1000 kcal al giorno senza saperlo! Un litro di vino **A'** pari a 750 kcal, una quantità che fa fallire ogni dieta e ogni tentativo di ripartire consistentemente i macronutrienti. Le bevande sono anche responsabili indirette: quattro caffè **A'** con un cucchiaino di zucchero sono equivalenti a 70-80 kcal.

ACQUA! Praticamente **A'** l'unica bevanda consigliata.

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

Sono ammessi: caffè **A'** e tè **A'** senza zucchero o con dolcificante (da abolire anche le caramelle), Coca Diet o bevande simili (con dolcificanti) dove l'apporto calorico **A'** praticamente nullo.

Il latte **A'** ammesso solo come componente della ricetta.

Per la frutta **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 può usare verdura verde in olio, limone o aceto. La verdura (insalata classica, spinaci, cavoli, asparagi ecc.) può **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 quantità **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 megagranzi **A'** diventino frustranti.

NOTA IMPORTANTE: l'olio nell'insalata non si può **A'** aggiungere a occhio. 9 grammi sono nove grammi non quindici (54 kcalorie in più!). Usate un apposito cucchiaino da cucina.

À

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

La dieta da 1.200 kcal

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11152>

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

Contrariamente alla credenza comune la panna non è eccessivamente calorica (meno del grano per esempio) e molto saziante. Si può usare panna fresca da montare o anche panna (animale, perché quella vegetale è meno calorica -270 kcal contro 335 kcal per 100 g- ma ricca di grassi idrogenati) da dolci senza zucchero pronta in bombola. È 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 (cioè pesate col guscio)

100 g di panna -> 85 g lordi di arachidi

Barrette - Ottime le Pesofarma (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 caffè espresso: il loro potere saziante è esaltato dal fatto che si consumano con almeno 150 cc di liquido.

Fibre - Come fibre abbiamo scelto le Fibre 1 Nestlé (eccezionali come rapporto calorie/sazietà). Se scegliete altre fibre, probabilmente avrete una colazione meno saziante. Con i tradizionali corn flakes (da 350 kcal per 100 g) utilizzate solo l'80% della quantità indicata per le Fibre 1.

Insalata di riso - L'insalata di riso (4 porzioni) può essere preparata come segue: 150 g di riso, 1 confezione di verdure per insalate di riso Sada 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 (ipo Jocca o Vitasnella) 150 g.

Latte - Conviene utilizzare quello parzialmente scremato, utile ai fini dimagranti (nelle diete di mantenimento è meglio invece utilizzare latte intero, più saziante e più ricco di principi nutritivi).

Pizza - La pizza Valsoia alle verdure è 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 saziante perché questa è la ricetta meno saziante di tutta la dieta. Soffrite in silenzio pensando a tutte le pizze versione maxi che vi siete fatti.

À

À