

## **ATTENZIONE: questa è la dieta da che creai PER ME e non è da utilizzare per se stessi, è solo un esempio.**

La mia dieta al tempo (2016) andava dalle 2.000 alle 2.400 Kcal giornaliere, a seconda che io facessi zero o uno o 2 spuntini. Per me era ipocalorica circa del 20% cioè il 20% in meno del mio fabbisogno di quel periodo di partenza di circa 3.000 kcal, il mio obiettivo era dimagrire.

La metto gratuitamente a disposizione di tutti solo per fare un esempio sul fatto che ci si possa anche auto-gestire. La realizzai dopo aver letto innumerevoli libri scritti da medici e professionisti importanti e chiesi anche consiglio al mio medico mostrandogliela.

In quel periodo stavo anche attento a bere sufficiente acqua e a non usare o quasi il sale, dopo questa prova durata circa 4 settimane, andai dal nutrizionista e i risultati furono migliori.

Io NON SONO UN NUTRIZIONISTA ne UN MEDICO, non usatela per voi, andate da un nutrizionista o altra figura competente e legalmente autorizzata. Gianni Nencioni.

### **COLAZIONE OPZIONE 1 (Circa 500 kcal)**

5 fette biscottate integrali oppure 60g pane integrale  
5 cucchiari rasi di marmellata HERO-LIGHT (o equivalente)  
10 mandorle  
250ml latte scremato  
1 tazza di tè o caffè  
3 cucchiaini di zucchero rasi  
1 cucchiaino di Kellogg's All Bran

### **COLAZIONE OPZIONE 2 (Circa 500 kcal)**

1 toast (2 fette di pane da toast, 1 sottileta light, circa 20g p.cotto)  
1 bicchiere spremuta di arancia  
circa 10g noci  
circa 30g uvetta  
1 tazza di tè o caffè  
3 cucchiaini di zucchero rasi  
1 cucchiaino di Kellogg's All Bran

### **COLAZIONE OPZIONE 3 (Circa 500 kcal)**

50g Kellogg's Special k  
250ml latte scremato  
1 yogurt da 125 Muller 0 o 0.1 (o simile)  
30g uvetta  
1 tazza di tè o caffè  
2 cucchiaini di zucchero rasi  
1 cucchiaino di Kellogg's All Bran

### **COLAZIONE OPZIONE 4 (Circa 500 kcal)**

8 frollini/biscotti Enervit Soya-Avena (o equivalenti)  
60g pane integrale  
2 cucchiari di miele  
1 tazza di tè o caffè  
2 cucchiaini di zucchero rasi  
1 cucchiaino di Kellogg's All Bran

### **COLAZIONE OPZIONE 5 (Circa 500 kcal)**

5 fette biscottate integrali oppure 60g pane integrale  
frittata fatta con 3 albumi d'uovo cotta senza olio e poco sale  
2 cucchiaini olio di oliva evo  
10 mandorle  
1 tazza di tè o caffè  
2 cucchiaini di zucchero rasi  
1 cucchiaino di Kellogg's All Bran

### **PRANZI - (Circa 1100 kcal)**

#### **CONTORNO da mangiare per primo:**

200g insalata **oppure** 200g zucchine lesse **oppure** 200g finocchi lessi/crudi **oppure** 100g broccoli/cavolo lessato

#### **PRIMA PORTATA:**

100g pasta integrale (cotta pesa il doppio) **oppure** 100g riso integrale (cotto pesa circa 2.5-3 volte di più)  
30g parmigiano reggiano  
*(Per condire la pasta o il riso, oltre a olio e formaggio come indicato, vanno bene spezie come curcuma, curry, ecc.)*

#### **PRIMA PORTATA (ALTERNATIVA):**

130g pane integrale o ai 5 cereali (meglio tostato/grigliato) eventualmente con poco pomodoro fresco e poco sale  
+ 50-60g tonno/sgombro sott'olio sgocciolato **oppure** 30g di parmigiano reggiano o 40g di formaggio bel paese  
**oppure** 2 uova di cui 1 solo albume.

#### **SECONDA PORTATA:**

100g merluzzo/platessa **oppure** 100g petto di pollo **opp.** 70g carne manzo **o** prosciutto crudo magro dolce **o** bresaola  
(Cottura al vapore o in padella antiaderente senza olio e con poco sale)  
60g pane integrale o ai 5-7 cereali

#### **SECONDA PORTATA ALTERNATIVA:**

4 albumi d'uovo (frittata o padella o lessi) cotti con pochissimo olio e sale  
(pochissimo olio = inumidire carta con la quale oliare a velo la padella)  
+ 70g pane integrale o ai 5-7 cereali

#### **SECONDA PORTATA ALTERNATIVA:**

200g legumi (lenticchie-fagioli-ceci, ecc) + 40g formaggio grana  
+ 70g pane integrale o ai 5-7 cereali

#### **CONDIMENTI:**

4 cucchiaini olio di oliva evo TOTALI da distribuire a piacimento

**CENE - VARIABILE (Circa 400 kcal) – verdura da mangiare prima del resto**

**CONTORNO (obbligatorio, meglio come “primissima portata”):**

150-200g ceci lessati **oppure** lenticchie **oppure** fagioli **oppure** piselli (peso a cotto) **oppure** patate lesse **oppure** carote lesse **oppure** mix fra carote, patate e zucchine lesse (VARIANDO, DANDO LA PRECENDEZA AI LEGUMI)

**PRIMA PORTATA:**

150/200g merluzzo/platessa **oppure** 100-150g petto di pollo **oppure** (non più di una/due volte a settimana) 100g carne di manzo o maiale magro o bresaola o salmone **oppure** 60-80g tonno/sgombro sott'olio (eventuale cottura al vapore o in padella antiaderente senza olio e con poco sale)

**PRIMA PORTATA ALTERNATIVA:**

150/200g TOFU **oppure** 150-200g ricotta **oppure** (se non mangiati a pranzo) 3 uova lesse solo albume + all'occorrenza 1 banana o pera o mela e/o 50g di pane integrale o ai 5 cereali

**CONDIMENTI:**

2 cucchiari olio di oliva evo TOTALI da distribuire a piacimento

**SPUNTINI (2 spuntini al giorno, a metà distanza temporale fra colazione-pranzo e fra pranzo-cena)(Circa 200 kcal)**

1 toast (2 fette di pane da toast, 1 sottiletta light, circa 20g p.cotto)

oppure

1 yogurt da 125 Muller 0 o 0.1 (o simile) + 20g uvetta **oppure** 6/7 mandorle

oppure

1 mela **oppure** pera **oppure** banana + 10g circa di noci + 1 caffè o tè con 2 cucchiaini rasi di zucchero

oppure

4 fette biscottate integrali **oppure** 50g pane integrale con un velo sottile di marmellata Hero Light

oppure

40g pane integrale o ai 5 cereali con 1 velo di miele

oppure

8 frollini/biscotti Enervit Soya-Avena (o equivalenti)

**Ripeto quanto scritto all'inizio: questa è la dieta da che creai PER ME e non è da utilizzare per se stessi, è solo un esempio, al tempo la dettagliai sia per ricordarmi alcune cose sia per darla alla mia compagna che a volte cucinava.** Io NON SONO UN NUTRIZIONISTA ne UN MEDICO, non usatela per voi, andate da un nutrizionista o altra figura competente e legalmente autorizzata. **NE VA DELLA VOSTRA SALUTE.** Gianni Nencioni