

# 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 nel 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 TÃ) + 125 g di yogurt intero naturale + 4 fette biscottate

con marmellata (20 g per fetta)

4) CaffÃ (o TÃ) + 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 puÃ² 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

Ficocchi 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)

È

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

Salmoncino 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 (820 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

Seitan 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 "fornire" 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 saziente  $\hat{A}$  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 $\hat{A}$  saziente 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.