

La dieta da 2.000 kcal

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11154>

La dieta da 2.000 kcal

Nutrizione

Inviato da : D.N.

Pubblicato il : 19/1/2025 8:20:00

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. PuÃ 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 cioÃ essere il primo passo con cui Ã possibile sperimentare su di sÃ i risultati di un piano alimentare, il primo livello della coscienza alimentare.

Ã comunque doveroso ricordare che se si Ã giÃ magri, seguire una dieta dimagrante puÃ 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

Colazione - La colazione Ã da 400 kcal: Ã 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 300 kcal (cioÃ tre pacchetti di Pavesini o di Zero Gi).

2) Latte (e caffÃ) + fibre (90 g)

Come latte si usa quello parzialmente scremato (0,32 l, cioÃ un terzo di litro).

3) CaffÃ (o tÃ) + 125 g di yogurt intero naturale + 6 fette biscottate con marmellata (20 g per fetta)

4) CaffÃ (o tÃ) + 125 g di yogurt intero naturale + 4 fette biscottate con Crema Novi (12 g per fetta)

5) CaffÃ + latte + barretta + frutta 100 kcal

150 cc di latte, caffÃ a piacere e una barretta di quelle sostitutive del pasto. Il caffÃ Ã opzionale. Come frutta si possono usare una mela o una banana da 250 g lorde o un grappolo d'uva da 200 g.

6) CaffÃ + latte + biscotti

Come nella colazione 1) i biscotti sono 300 kcal. Il latte parzialmente scremato 200 cc.

Spuntini - Sono due da 100 kcal (a metÃ mattina e a metÃ pomeriggio). Si possono usare le seguenti possibilitÃ:

1) 125 g di yogurt intero con 5 g di fruttosio

Il fruttosio puÃ essere sostituito da un cucchiaino di caffÃ di miele. Non utilizzate yogurt magri poco sazianti o yogurt alla frutta.

2) Frutta

Si consiglia una banana di 200 g lorde o una mela di 250 g lorde. Se uno spuntino Ã a base di frutta, il secondo (per ripartire correttamente i macronutrienti) dovrebbe essere con yogurt o con barretta.

3) Barretta + bevanda

Si consiglia metÃ Pessiforma o metÃ Enervit Protein. Per un miglior effetto saziante si consiglia una tazza di tÃ (o un caffÃ americano o perlomeno un caffÃ lungo).

La dieta da 2.000 kcal

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11154>

Pranzo - Il pranzo \hat{A} da 600 kcal. I vari giorni sono intercambiabili. Se il menu di un giorno piace particolarmente, pu \hat{A} sostituire quello sgradito di un'altra giornata.

LUNED \hat{A} E

Pasta: 80 g di pomodoro (350 kcal)

Il sugo di pomodoro deve appattare 70 kcal circa. Si pu \hat{A} usare mezza confezione del sugo surgelato Buitoni (150 g) oppure un qualunque altro prodotto g \hat{A} 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 \hat{A} sempre sulle 350 kcal/100 g).

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

La bistecca \hat{A} di 100 g di carne magra.

Frutta (50 kcal)

Alternativa

Al posto della pasta, Orzo con broccoli e taleggio (pag. 102)

Al posto della carne, 100 g di tonno al naturale

MARTED \hat{A} E

Un quarto di insalata di riso: (400 kcal)

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

Alternativa

Mezza confezione di Gnocchi di Giovanni Rana al gorgonzola (450 kcal).

Sono un'ottima alternativa perch \hat{A} bastano pochi minuti e sono subito pronti: non occorre n \hat{A} si deve aggiungere olio.

Frutta (150 kcal)

MERCOLED \hat{A} E

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

Due fette pane Vitasnella Saiva (50 kcal)

100 g gelato ipocalorico (200 kcal)

Alternativa

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

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

L'importante \hat{A} che il dessert sia ricco di carboidrati con pochi grassi (Danone, Parmalat, Valtoia ecc.)

Frutta (170 kcal)

GIOVED \hat{A} E

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

Ricotta Valletta (50 g) + 2 fette di pane Vitasnella (135 kcal)

Si consiglia la ricotta e non la mozzarella perch \hat{A} la prima \hat{A} molto pi \hat{A} saziente.

Frutta (65 kcal)

Alternativa

Mezza confezione di Riso Gallo con 12 g di burro

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

VENERD \hat{A} E

Due toast prosciutto-formaggio (470 kcal)

Frutta (130 kcal)

Alternativa

Bistecca di vitello o di cavallo con insalata. La bistecca \hat{A} di 150 g di carne magra

100 g di gelato ipocalorico

Frutta (150 kcal)

SABATO

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

Il tonno pu \hat{A} essere consumato a parte o spezzettato nell'insalata.

Tiramis \hat{A} alla ricotta 260 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)

280 Frutta (130 kcal)

Alternativa

Pasta al sugo di cozze 100 g di pasta pi \hat{A} 100 g di sugo

Frutta (100 kcal)

Cena - La cena \hat{A} di circa 800 kcal. Se il menu di un giorno piace particolarmente, pu \hat{A} sostituire quello sgradito di un'altra giornata.

LUNED \hat{A} E

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

Panna (20 g) + 200 kcal di frutta (270 Kcal)

Alternativa

Bistecca di vitello o di cavallo con 300 g di patate cotte al vapore. La bistecca \hat{A} di 150 g di carne magra.

300 g di yogurt intero + frutta a pezzi (200 kcal): macedonia di yogurt

MARTED \hat{A} E

Potenta 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 (260 kcal)

Alternativa

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

200 g di gelato ipocalorico

Frutta (80 kcal)

MERCOLED \hat{A} E

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

Ricotta Valletta 100 g + 3 fette di pane Vitasnella (235 kcal)

Frutta (70 kcal)

Alternativa

Un quarto di insalata di riso (se per esempio l'avete usata marted \hat{A} -)

Panna 50 g + 75 kcal di frutta

GIOVED \hat{A} E

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

Yogurt alla frutta magro (60 kcal)

Frutta (100 kcal)

Alternativa

Salmoncino al naturale (100 g) + insalata

Tiramis \hat{A} alla ricotta (220 g)

Frutta (200 kcal)

VENERD \hat{A} E

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

Panna 30 g + 200 kcal di frutta (300 kcal)

Alternativa

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

La dieta da 2.000 kcal

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11154>

Yogurt intero senza zucchero aggiunto (250 g) (120 kcal)

Frutta (160 kcal)

SABATO

Pizza Valsesia con 60 g di prosciutto crudo magro tagliato sottile (660 kcal)

Frutta (140 kcal)

Alternativa

Piatto freddo

Frutta (140 kcal)

DOMENICA

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

Bistecca di vitello o di cavallo con insalata (250 kcal)

La bistecca \hat{A} : di 150 g di carne magra.

300 g di yogurt intero + frutta a pezzi (80 kcal); macedonia di yogurt (260 kcal)

Alternativa

Seltan 150 g con insalata

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 quant \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.

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

Da abolire: vino, birra, aperitivi, digestivi, superalcolici, bibite gassate e no, succhi di frutta.

Sono ammessi: caff \hat{A} e t \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. 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 quant \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 megagalant \hat{A} diventino frustranti.

NOTA IMPORTANTE: Tolo nell'insalata non si pu \hat{A} aggiungere a occhio. 9 grammi sono nove grammi non quindici (54 kcalorie in pu \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 "finire" 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 Saiva 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} pu \hat{A} pesate col guscio)

100 g di panna -> 85 g lordi di arachidi.

Barrette - Ottime le Pesotforma (tranne quelle con grassi idrogenati; leggete le etichette nutrizionali!), le Ultimate Zone o le Eneviti 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 com flakes (da 350 kcal per 100 g) utilizzate solo l'80% della quant \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 Sac \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 Valsesia 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.

\hat{A}

Â