



**BENDE**

# **CONSIGLI ALIMENTARI**



VERALAB™

Il laboratorio dell'Estetista Cinica



## RACCOMANDAZIONI GENERALI:

Bere ogni giorno 5-7 bicchieri d'acqua e ridurre (o evitare) il consumo di sale aggiunto agli alimenti.

## CONDIMENTO TOTALE DELLA GIORNATA:

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva + 1-2 cucchiaini di olio di semi di lino oppure 2-3 noci intere + liberi: sott'aceti ben sciacquati, 1-2 cucchiaini di olive, sugo di pomodoro, aglio, cipolla, spezie, zenzero e succo di limone.

## COLAZIONE:

Scegliere una tra le seguenti colazioni:

- 1 bicchiere di latte vaccino scremato + 1 manciata di muesli
- 1 bicchiere di bevanda vegetale di soia / avena + 1 manciata di cereali integrali
- 1 yogurt intero bianco + 3-4 nocciole + 1 cucchiaino raso di miele o marmellata
- 1 tè non zuccherato + 1 fetta di pane piccola + 1 cucchiaino di miele o marmellata

## SPUNTINI:

E' possibile nella giornata consumare 1-2 spuntini a scelta tra:

- Frutta fresca (1 mela, 1 pera, 2 mandarini, 1 kiwi ) + 1 yogurt intero bianco
- Frutta fresca (1 mela, 1 pera, 1 kiwi ) + 1 yogurt intero bianco
- 1 manciata scarsa di noci, noci pecan o mandorle
- 1 spremuta d'arancia o 1 limonata
- 1 bicchiere di macedonia di frutta non zuccherata

## VERDURA:

Asparagi, carciofi, zucchine, cicoria, spinaci, broccoli e cavoli, songino, zucca, radicchio, sedano, finocchio.

## SETTIMANA 1

|        | Lunedì  | Martedì  | Mercoledì   | Giovedì  | Venerdì   | Sabato | Domenica   |
|--------|---|--|---|--|---|--------|--|
| Pranzo | 2 tazzine di riso integrale con funghi<br>Coscia di pollo<br>verdura                          | 1 piatto di pasta (fino al bordo) con tonno al naturale<br>1 uovo strapazzato<br>Verdura               | Crema o vellutata di sole verdure,<br>caprino fresco e 1 pacco di grissini senza sale   | Insalata di 3 manciate di farro<br>6 cucchiaini di ceci ben sgocciolati,<br>sott'aceti e verdure miste | "Toast" di 1 fetta di pane toscano +<br>4-5 fette di fesa di tacchino.<br>verdura | -      | Pinzimonio di verdure crude<br>2 tazzine di riso integrale con 2 cucchiaini di piselli e 1 uovo sodo |
| Cena   | 1 piatto di gnocchi di patate (fino al bordo) con pomodoro e 2 cucchiaini di ricotta di capra | 2 fette di pane<br>1 filetto di pesce magro lessato con limone, aglio e erbetta<br>verdura in insalata | 1 bistecchina di carne bianca o rosa magra e 1 fetta di pane toscano tostato<br>verdura | Brodo vegetale con 1 manciata di riso o pastina da minestra.   | 1-2 Calamari alla piastra<br>+ verdura<br>1 fetta di pane toscano                 | -      | 3 cucchiaini di bocconcini di tacchino al curry e verdure<br>1 fetta di pane toscano                 |

## SETTIMANA 2

|        | Lunedì   | Martedì   | Mercoledì   | Giovedì   | Venerdì  | Sabato | Domenica   |
|--------|--|---|---|---|--|--------|--|
| Pranzo | 2 manciate di cous cous condito con 5 cucchiari di lenticchie e verdure miste  | Insalata di 2-3 patate lesse, 1 piattino di gamberetti lessi, carote e zucchine lesse | 2 tazzine di farro o orzo con 6 cucchiari di lenticchie<br>Insalata di finocchi         | 1 piatto (fino al bordo) di pasta integrale al pomodoro con olive e merluzzo<br>contorno di verdura | 4 polpette al forno di carne macinata di pollo e tacchino, 1 uovo ed erbetta .<br>Contorno di carciofi saltati | -      | 1 piatto (fino al bordo) di pasta integrale con 3 cucchiari di fiocchi di latte e trito di spinaci lessi |
| Cena   | 3 fette di arista di maiale ai ferri con battuto di aglio e rosmarino<br>verdure a scelta gratinate con spezie e 1-2 cucchiari di pan grattato | 1 fetta di pane tostato con cicoria saltata e 1 uovo in camicia o strapazzato         | Insalata mista di sole verdure, 1 fetta di pane tostato e 4-6 fette di fesa di tacchino | Frittatina di 2 uova, cipolle e zucchine o altra verdura e patate precedentemente lessate           | 1-2 piatti di minestrone di sole verdure + 3-4 cucchiari di legumi   | -      | Filetto di salmone al vapore, 2 pugni di spinaci all'agro e 2-3 patate al vapore                         |

## SETTIMANA 3

|        | Lunedì  | Martedì  | Mercoledì  | Giovedì  | Venerdì  | Sabato | Domenica   |
|--------|---|--|--|--|--|--------|--|
| Pranzo | 1 filetto di salmone al naturale + insalata mista di verdure e crostini di pane                     | Insalata di verdure miste (insalata, finocchi, carote...) con 2 uova sode e 1 manciata di crostini di pane | 2-3 fette di petto di pollo o tacchino alla piastra con 2 pugni di bieta lessa all'agro<br>1 fetta di pane toscano | 1 piatto fino al bordo di gnocchi di patate con sugo di pomodoro e 1 pugno di carne magra macinata.<br>Contorno di verdure | Sashimi di tonno e salmone (o filetto al naturale) + 1 porzione di edamame o 5-6 cucchiari di piselli                        | -      | Frittata di 2 uova con carciofi e 2 patate lesse.                |
| Cena   | 1 fetta di pane toscano + 5-6 fette di prosciutto cotto o fesa di tacchino + 2 finocchi in insalata | Brodo vegetale con 1 manciata di riso o pastina da minestra.   | 2 tazzine di riso con sugo di pomodoro e tonno al naturale o 1 filetto di merluzzo/nasello                         | 1-2 piatti di minestrone di sole verdure + 3-4 cucchiari di legumi   | Vellutata di zucca, asparagi o altra verdura con 2 patate o 4 cucchiari di ceci e 1 cucchiario di formaggio magro spalmabile | -      | 1 bistecchina magra di manzo cotta con funghi e 2-3 patate lesse |

## SETTIMANA 4

|        | Lunedì  | Martedì  | Mercoledì  | Giovedì  | Venerdì   | Sabato | Domenica  |
|--------|---|--|--|--|---|--------|---|
| Pranzo | 1 fetta di pane toscano<br>2 uova sode/strapazzate<br>verdura           | Insalata di riso integrale fredda con sott'aceti, 2 fette di petto di pollo alla griglia e verdura | Panino con 1 uovo strapazzato 2 fette di fesa di tacchino e frutta o verdura | Filetto di salmone al naturale e 2 tazzine di riso integrale verdura   | 2 tazzine di riso integrale o farro + 6 cucchiaini di lenticchie verdura      | -      | 2 manciate di bocconcini di pollo o tacchino con curry e verdure<br>1 fetta di pane toscano |
| Cena   | Insalata fredda di fagioli o ceci, tonno al naturale, cipolla e verdura | Melanzane o peperoni ripieni con 1 fetta di pane toscano, 2 cucchiaini di ricotta, spezie          | 1-2 piatti di minestrone di sole verdure + 3-4 cucchiaini di legumi          | Pane toscano tostato con 5-6 fette di prosciutto cotto magro e verdura | 2 fette di pane da toast con hamburger di manzo magro e verdure miste saltate | -      | Brodo vegetale con 1 manciata di riso o pastina da minestra.                                |

Il contenuto di questa alimentazione è puramente indicativo e in nessun modo può essere inteso come sostitutivo di una consultazione medica con personale specializzato. Invitiamo gli utenti a seguire i consigli alimentari solo se soggetti fisicamente sani. In presenza di patologie, intolleranze, allergie ecc... suggeriamo vivamente di rivolgersi a un medico o a personale specializzato. Tali informazioni non devono mai sostituire la consulenza personalizzata di un medico dietologo o nutrizionista. Pertanto, ogni decisione presa sulla base di queste indicazioni dev'essere intesa come personale e secondo propria responsabilità.



Il laboratorio dell'Estetista Cinica



**CONDIVIDI CON NOI I TUOI RISULTATI!**



[veralab.it](http://veralab.it)



[@estetistacinica](https://www.instagram.com/estetistacinica)