

DIETA MEDITERRANEA MENU SETTIMANALE

Si tratta di un esempio del possibile menù settimanale della dieta mediterranea, raccomandiamo però sempre di seguire le indicazioni di nutrizionisti e dietologi, anche se tale regime alimentare essendo del tutto sano ed equilibrato può sempre essere seguito, in quanto porta principalmente vantaggi e non controindicazioni.

LUNEDÌ

Colazione

200 gr. di latte parzialmente scremato
30 gr. di fette biscottate
30 gr. marmellata senza zucchero

Spuntino

150 gr. di frutta fresca

Pranzo

Verdura di stagione a piacere
100 gr. di mozzarella
30 gr. di gallette di riso
15 gr. di olio d'oliva

Spuntino

100 gr. di frutta fresca

Cena

Verdura di stagione,
100 gr. di fesa di tacchino
15 gr. di gallette

MARTEDÌ

Colazione

200 gr. di latte parzialmente scremato
30 gr. di fette biscottate con marmellata senza zucchero

Spuntino

150 gr. di frutta fresca

Pranzo

Verdure a piacere
60 gr. di riso o farro
15 gr. di olio extra vergine di oliva
100 gr. di gamberi sgusciati

Spuntino

100 gr. di frutta fresca

Cena

120 gr. di salmone al vapore
verdure a piacere
10 gr. di olio di oliva
15 gr. di gallette di riso

MERCOLEDÌ

Colazione

200 gr. di latte parzialmente scremato
30 gr. di fette biscottate integrali
30 gr. di marmellata senza zucchero

Spuntino

150 gr. di frutta fresca

Pranzo

insalata a piacere con pomodori a piacere
100 gr. di feta
15 gr. di olio extra vergine di oliva
30 gr. di pane integrale

Spuntino

100 gr. di frutta fresca

Cena

120 gr. di petto di pollo al forno
15 gr. di gallette di riso
10 gr. di olio di oliva

GIOVEDÌ

Colazione

200 gr. di latte parzialmente scremato
30 gr. di fette biscottate integrali
30 gr. di marmellata senza zucchero

Spuntino

150 gr. di frutta fresca

Pranzo

Verdura a piacere
60 gr. di semolino
100 gr. di tonno al naturale
30 gr. di pane integrale
15 gr. di olio d'oliva

Spuntino

100 gr. di frutta fresca

Cena

40 gr. di lenticchie secche
verdure di stagione a piacere
10 gr. di gallette di riso
10 gr. di olio extra vergine di oliva

VENERDÌ**Colazione**

200 gr. di latte parzialmente scremato
30 gr. di fette biscottate integrali con marmellata senza zucchero

Spuntino

150 gr. di frutta fresca

Pranzo

120 gr. di ceci in scatola
verdure a scelta
20 gr. di olio extra vergine di oliva
30 gr. di pane integrale

Spuntino

100 gr. di frutta fresca

Cena

200 gr. di sogliola
15 gr. di cracker
10 gr. di olio extra vergine di oliva
verdure a piacere

SABATO**Colazione**

200 gr. di latte parzialmente scremato
30 gr. di fette biscottate integrali sempre con marmellata senza zucchero

Spuntino

150 gr. di frutta fresca

Pranzo

150 gr. di petto di pollo al forno
verdure a piacere
15 gr. di gallette
10 gr. di olio extra vergine di oliva

Spuntino

100 gr. di frutta fresca

Cena

Pizza margherita
verdure a piacere

DOMENICA

La domenica è solitamente il giorno libero da diete e regimi alimentari restrittivi, a patto che si mantengano le porzioni e le dosi di alimenti adeguati e non si ecceda con zuccheri e carboidrati, così da non rovinare la settimana.

Per seguire una dieta con menù settimanale da 1200 calorie basta solo dimezzare la quantità di carboidrati e zuccheri e di bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno.