

Digiuno intermittente 4/3

Dieta terapeutica EDM

N.B Da seguire su indicazione di un medico nutrizionista.

Esempio di una **dieta settimanale 4/3**, con **4 giorni flessibili/liberi (A)** e **3 giorni di alimentazione ridotta, più controllata (B)**, alternati nella settimana per mantenere equilibrio e leggerezza. Gli estratti di verdure sostituiscono la cena nei giorni controllati (B).

31 Lunedì – Flessibile (A)

Colazione: Porridge di fiocchi di avena con frutti di bosco e nocciole (400Kcal)

Spuntino: 100 kcal (ananas 1 fetta, parmigiano 2 pezzetti + 3 mandorle)

Pranzo: 500 kcal (riso integrale con verdure + sgombro)

Spuntino: 150 kcal (yogurt vegetale con semi)

Cena: 350 kcal (zuppa di legumi + insalata con olio EVO)

|| Totale stimato: 1.500 kcal

31 Martedì – Controllato (B)

Colazione: Uova strapazzate con crackers e olive (400Kcal)

Pranzo: 450 kcal (quinoa con ceci, carote, zucchine + semi)

Cena: estratto di verdure 🥬 **Verde Detox kcal: ~240**

|| Totale stimato: 1.090 kcal ~

31 Mercoledì – Flessibile (A)

Colazione: Tofu strapazzato con cipolle, ceci e avocado (500Kcal)

Spuntino: 150 kcal (frutta secca + kiwi)

Pranzo: 550 kcal (pasta integrale con salmone e zucchine)

Spuntino: 100 kcal (estratto di frutta e verdura)

Cena: 450 kcal (omelette con verdure + insalata + ananas 1 fetta, parmigiano 2 pezzetti)

||| Totale stimato: 1.750 kcal

31 Giovedì – Controllato (B)

Colazione: Coppa Dolce alla Ricotta e Cacao con Semi di Chia (400Kcal)

Pranzo: 450 kcal (farro con lenticchie, zucca, rucola)

Cena estratto di verdure : 🥕 **Carota & Zenzero Kcal: ~220**

||| Totale stimato: 1.070 kcal ~

31 Venerdì – Flessibile (A)

Colazione: Toast nutriente (500 kcal)

Spuntino: 100 kcal (ananas e parmigiano, frutta fresca)

Pranzo: 500 kcal (cous cous con tofu e verdure)

Spuntino: 150 kcal (yogurt + semi di lino)

Cena: 350 kcal (frittata di albumi + verdure al vapore)

||| Totale stimato: 1.600 kcal

31 Sabato – Controllato (B)

Colazione: Crepes con cioccolato fondente e sciroppo d'acero (300Kcal)

Pranzo: 450 kcal (miglio + fagioli + broccoli + olio EVO)

Cena estratto di verdure : 🍷 **Broccolo Kcal:** ~250

||| Totale stimato: 1.000 kcal ~

31 Domenica – Flessibile (A)

Colazione: Uova strapazzate con olive nere, cipolla e crackers (400Kcal)

Spuntino: 100 kcal (ananas 1 fetta, parmigiano 2 pezzetti + 3 noci)

Pranzo: 550 kcal (grigliata di pesce + patate dolci + verdure)

Spuntino: 100 kcal (estratto fresco)

Cena: 400 kcal (risotto ai carciofi + insalata)

||| Totale stimato: 1.550 kcal

Per altre ricette della colazione e degli estratti vedi anche

<https://ercoledemasi.it/idee-ricette-estrattore/>

<https://ercoledemasi.it/idee-per-una-colazione-sana/>

Prof. Ercole De Masi



**Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare**