

La Dieta Settimanale : esempio di menù

Dieta Dimagrante Drenante De Masi

Lunedì

- **Colazione:** Porridge di fiocchi di avena con frutti di bosco e nocciole (400 kcal). L'avena fornisce fibre prebiotiche, mentre i mirtilli proteggono l'endotelio.
- **Spuntino:** 1 fetta di ananas, 2 pezzetti di parmigiano e 3 mandorle (100 kcal).
- **Pranzo:** Riso integrale con verdure saltate e sgombero (500 kcal). Lo sgombero è una fonte eccellente di Omega-3 – in alternativa uno/due tra i seguenti: agretti, asparagi, zucchine, finocchi, rape rosse, finocchi.
- **Spuntino:** Yogurt intero (bianco) con semi (150 kcal).
- **Cena:** Zuppa di legumi (ceci o lenticchie) e una grande insalata condita con olio EVO (350 kcal).

Martedì

- **Colazione:** Uova strapazzate con olive nere, cipolla e crackers (400 kcal). Le uova favoriscono la sazietà senza alzare drasticamente la glicemia.
- **Spuntino:** Yogurt greco bianco o Kefir con un cucchiaino di semi di lino .
- **Pranzo:** Pasta integrale (o di grani antichi) con salmone e zucchine (550 kcal).
- **Spuntino:** Un frutto di stagione o una manciata di noci.
- **Cena:** Filetto di pesce azzurro al forno con contorno di broccoli e cavolfiori. Le brassicacee sono fondamentali per il sistema immunitario.

Mercoledì

- **Colazione:** Tofu strapazzato con cipolle, ceci e avocado (500 kcal). Una colazione proteica e ricca di grassi sani per stabilizzare l'indice HOMA.
- **Spuntino:** Frutta secca e un kiwi (150 kcal).
- **Pranzo:** Cous cous con tofu e verdure di stagione (500 kcal).
- **Spuntino:** Estratto fresco di frutta e/o verdura (100 kcal).
- **Cena:** Omelette con verdure, insalata mista e una piccola porzione di formaggio stagionato (parmigiano).

Giovedì

- **Colazione:** Toast nutriente con pane integrale, avocado e un velo di crema di mandorle (500 kcal).
- **Spuntino:** Ananas e parmigiano (100 kcal).

- **Pranzo:** Quinoa o farro con lenticchie, zucca e rucola (500 kcal). I legumi offrono un carico acido renale negativo.
- **Spuntino:** Yogurt bianco naturale per il benessere del microbiota .
- **Cena:** Risotto integrale ai carciofi (noto epatoprotettore) e insalata con olio EVO.

Venerdì

- **Colazione:** Porridge di avena con semi di chia e scaglie di cioccolato fondente (400 kcal). Il cacao supporta i linfociti T.
- **Spuntino:** Frutta fresca e tre noci (100 kcal).
- **Pranzo:** Grigliata di pesce con patate dolci e verdure grigliate (550 kcal).
- **Spuntino:** Yogurt intero (bianco) con semi di lino (150 kcal) – in alternativa estratto fresco di frutta e/o verdura (100 kcal)
- **Cena:** Frittata di albumi con verdure al vapore e un cucchiaino di olio EVO a crudo.

Sabato

- **Colazione:** Crepes con cioccolato fondente e un pizzico di sciroppo d'acero (300 kcal).
- **Spuntino:** Estratto di melograno e mirtilli per la protezione vascolare – in alternativa ananas e frutta secca.
- **Pranzo:** Miglio con fagioli, broccoli e olio EVO (500 kcal).
- **Spuntino:** Qualche pezzetto di parmigiano per associare grassi e proteine senza picchi insulinici.
- **Cena:** Zuppa di verdure (minestrone senza patate) con l'aggiunta di curcuma e pepe nero + olio EVO

Domenica

- **Colazione:** Uova strapazzate con olive, cipolla e crackers (400 kcal).
- **Spuntino:** Ananas e 3 mandorle.
- **Pranzo:** Pasta di farro con condimento di verdure amare (cicoria o cime di rapa) e acciughe.
- **Spuntino:** Un estratto "Verde" con sedano, finocchio e limone.
- **Cena:** Cena leggera con proteine vegetali (es. tofu o hummus di ceci) e verdure al vapore.

Bere circa 2,5 lt di acqua al giorno a basso contenuto di sodio
preferibilmente lontano dai pasti.