Menù settimanale del digiuno gentile 4+3

Per chi è pensato questo esempio

Il menù che segue è pensato per una donna di circa 50-60 anni, alta intorno a 1,62 m, con un peso di circa 70 kg (un leggero sovrappeso, con un indice di massa corporea intorno a 27) e una vita piuttosto sedentaria, con qualche camminata. Il suo normale fabbisogno sarebbe di circa 1.800 kcal al giorno.

Il menù di esempio del digiuno gentile le darà circa 1.500-1.600 kcal nei giorni flessibili e circa 1.050-1.150 kcal nei giorni controllati, con una media giornaliera di circa 1.350 kcal.

Se sei più giovane, più alta o più attiva, o se sei un uomo, il tuo fabbisogno è più alto e le porzioni crescono.

Un esempio, non una dieta da seguire

Le quantità indicate nel menù sono solo dimostrative: servono a mostrare come si arriva alle calorie indicate per ogni giorno. Non sono una dieta da seguire così com'è. Prima di cambiare il tuo modo di mangiare, chiedi il parere del tuo medico, per inserire i suggerimenti nutrizionali anche in un'ottica di cambiamento complessivo dello stile di vita.

Lunedì – Flessibile (Totale stimato: 1.500 kcal)

- **Colazione (400 kcal):** 1 cappuccino (bevanda vegetale soia 200 ml o mandorle); fiocchi di avena (25 g), frutti di bosco (50 g), nocciole (5 g), semi di lino (4 g), yogurt greco (220 g).
- **Spuntino (100 kcal):** 90 g di ananas, 20 g di parmigiano.
- **Pranzo (500 kcal):** riso integrale con verdure (100 g di asparagi freschi, 50 g di riso peso a crudo, 10 g di burro di soia al 50% di grassi, 15 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, 2 g di inulina, 1 g di sale, brodo vegetale q.b.) + 120 g di sgombro al vapore.
- **Spuntino (150 kcal):** 125 g di yogurt vegetale bianco con 5 g di semi di chia e un frutto di circa 150 g (per esempio mela o pera).
- **Cena (350 kcal):** zuppa di legumi (50 g di lenticchie di Castelluccio IGP, 1 porro piccolo, ¼ di finocchio circa 50 g, 1 foglia di verza circa 25 g, 1 gambo di sedano, ½ spicchio d'aglio, 125 g di passata di pomodoro, ½ cucchiaio di olio extravergine d'oliva, ½ cucchiaino di aceto balsamico, 1 g di sale iodato) + 1 fetta di pane integrale.

Martedì – Controllato (Totale stimato: ~1.050 kcal)

- **Colazione (400 kcal):** uova strapazzate con crackers e olive (2 uova, 50 g di crackers all'acqua, 80 g di spinaci, 5 g di olive nere, 30 g di cipolla, 3 g di olio EVO).
- **Spuntino:** nessuno.
- **Pranzo (450 kcal):** 50 g di farro + 60 g di lenticchie secche (circa 150 g cotte) + 150 g di zucca + 30 g di rucola + 7 g di olio EVO.
- **Spuntino:** nessuno.
- **Cena (200 kcal):** Estratto Cremoso con avocado, mela verde, lime e spinaci (30 g di avocado, 200 g di mela verde, 1 lime circa 60 g, 50 g di spinaci).

Mercoledì – Flessibile (Totale stimato: 1.590 kcal)

- **Colazione (400 kcal):** uova strapazzate con olive nere, cipolla e crackers (2 uova, 50 g di crackers all'acqua, 80 g di spinaci, 5 g di olive nere, 30 g di cipolla, 3 g di olio EVO).
- **Spuntino (150 kcal):** 1 kiwi + 6 g di mandorle (circa 5) + 125 g di yogurt greco magro.
- **Pranzo (450 kcal):** ribollita toscana, una porzione (67 g di fagioli borlotti e cannellini già lessati, 33 g di cavolo nero toscano, 67 g di verza, 17 g di carota, 17 g di cipolla rossa, 67 g di passata di pomodoro, 33 g di patata, ⅓ di gambo di sedano, 30 g di pane integrale senza glutine tostato, 10 g di olio extravergine di oliva, 1 g di sale iodato) + 20 g di grana + 20 g di pane integrale in più.
- **Spuntino (120 kcal):** Estratto con 150 g di mela, 140 g di carote, ½ limone con buccia, 5 g di zenzero *(link a pdf Estratti)*.
- **Cena (470 kcal):** omelette con 2 uova + 150 g di verdure cotte + 100 g di insalata con limone o aceto + 1 fetta di ananas da 100 g + 70 g di pane integrale; 10 g di olio EVO in tutto.

Giovedì – Controllato (Totale stimato: ~1.150 kcal)

- **Colazione (400 kcal):** Coppa Dolce alla Ricotta e Cacao con Semi di Chia (200 g di ricotta vaccina parzialmente scremata, 5 g di sciroppo d'acero, 10 g di cacao amaro in polvere o 10 g di semi di chia, 170 g di fragole).
- **Spuntino:** nessuno.
- **Pranzo (450 kcal):** fusilli alla crema di carciofi e zenzero (60 g di fusilli senza glutine con quinoa, 3-4 cuori di carciofo già cotti anche surgelati senza additivi, 5 g di olio extravergine di oliva, 0,25-0,5 g di zenzero fresco tritato, 5 g di semi di lino, 10 g di grana grattugiato, 5 g di pinoli) + 100 g di gamberetti.
- **Spuntino:** nessuno.
- **Cena (300 kcal):** Estratto Carota & Zenzero (4 carote grandi circa 400 g, zenzero circa 12 g, ½ peperone rosso circa 110 g, 1 costa di sedano circa 50 g, 1 cucchiaino di olio 10 g e il succo di ½ limone circa 20 ml) + 1 uovo sodo.

Venerdì – Flessibile (Totale stimato: 1.500 kcal)

- **Colazione (400 kcal):** toast nutriente (100 g di petto di pollo o tacchino a fette, 40 g di pane di segale, 6 g di olio EVO, aceto balsamico o di mele, 6 olive, 100 g di verdura a scelta, estratto di frutta) + 1 cappuccino (90 kcal).
- **Spuntino (100 kcal):** 1 mela (circa 150 g) + 5 g di mandorle (circa 4).
- **Pranzo (500 kcal):** tofu caramellato con grano saraceno (120 g di tofu bio naturale, 1 cipolla rossa, 3 cucchiaini di aceto di mele, 1 cucchiaino di fruttosio o eritritolo, 50 g di grano saraceno lessato, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale q.b.).
- **Spuntino (150 kcal):** 150 g di yogurt greco 0% + 10 g di semi di lino macinati + qualche frutto di bosco.
- **Cena (350 kcal):** frittata con 200 g di albumi (circa 6) + 250 g di verdure al vapore + 60 g di pane integrale oppure 40 g di quinoa; 10 g di olio EVO in tutto.

Sabato – Controllato (Totale stimato: ~1.040 kcal, oppure 1.170 kcal con la ricotta)

- **Colazione (300 kcal):** crepes con cioccolato fondente e sciroppo d'acero (1 uovo intero e due albumi, 15 g di farina di sorgo o grano saraceno farcito con 10 g di cioccolato fondente e 10 g di sciroppo d'acero) + 1 cappuccino (con latte o bevanda vegetale 200 ml).
- **Spuntino:** nessuno.
- **Pranzo (490 kcal):** pasta di grano saraceno con salmone, verdure e grana (60 g di penne di grano saraceno 100% bio, 1 carota e mezza piccola, ¼ di cipolla rossa, ½ spicchio d'aglio, 80 g di salmone arrosto peso da cotto, 10 g di grana in scaglie, 5 pomodorini pachino, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, 1 g di sale, pepe facoltativo).
- **Spuntino:** nessuno.
- **Cena (250 kcal):** Estratto Broccolo (100 g di broccoli, 1 zucchina grande circa 250 g, 1 carota circa 100 g, 1 cucchiaio di olio 10 g, ½ limone circa 20 ml di succo + 1 cucchiaio di semi di canapa decorticati circa 10 g frullati nell'estratto). Opzionale: 90 g di ricotta vaccina (circa 130 kcal in più).

Domenica – Flessibile (Totale stimato: 1.550 kcal)

- **Colazione (500 kcal):** tofu strapazzato con cipolle, ceci e avocado (120 g di tofu compatto marinato con ¼ di cucchiaino di curry in polvere, ¼ di cucchiaino di curcuma, ¼ di cucchiaino di paprica dolce o affumicata, ¼ di cucchiaino di pepe di Sichuan macinato, ½ cucchiaio di olio extravergine d'oliva e 1 pizzico di sale; mezza cipolla dorata 50 g a fettine sottili, ½ peperoncino fresco a rondelle, ½ cucchiaio di olio extravergine d'oliva, 50 g di ceci già cotti, ¼ di cucchiaino di curry, ¼ di cucchiaino di paprica, 1 pizzico di sale).
- **Spuntino (150 kcal):** 1 pera (circa 150 g) + 1 noce (circa 5 g di gherigli) + 25 g di pane di segale.
- **Pranzo (400 kcal):** 130 g di petto di pollo o tacchino alla griglia (peso da crudo) + 100 g di patate dolci lessate o al vapore (meglio se raffreddate) + 250 g di verdure grigliate; 15 g di olio EVO in tutto.
- **Spuntino (100 kcal):** Estratto Gusto Mediterraneo con pomodori, peperone rosso, cetriolo e basilico (250 g di pomodori, 120 g di peperone rosso, 200 g di cetriolo, basilico circa 5 g).
- **Cena (400 kcal):** risotto ai carciofi e guanciale croccante (70 g di riso, 50 g di carciofi, 50 g di finocchi, 4 g di noci o mandorle, 5 g di burro, 4 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, 8 g di guanciale, 12,5 g di cipolla, 12,5 g di vino bianco, brodo vegetale q.b.) + 100 g di insalata con limone o aceto.

I pesi si intendono a crudo, salvo dove indicato.

E se il tuo fabbisogno è più alto?

Il menù precedente è pensato per una donna di corporatura media. Un uomo, o una persona con un sovrappeso più importante, avrà bisogno di più energia.

Ecco un confronto indicativo:

- **Donna di riferimento (in situazione normale):** fabbisogno stimato circa 1.800 kcal. **Con il**

digiuno gentile 4+3: giorni flessibili circa 1.500-1.600 kcal, giorni controllati circa 1.050-1.150 kcal, media sulla settimana circa 1.350 kcal.

- **Uomo con sovrappeso importante (in situazione normale):** fabbisogno stimato circa 2.500 kcal. **Con il digiuno gentile 4+3:** giorni flessibili circa 2.100-2.200 kcal, giorni controllati circa 1.450-1.600 kcal, media sulla settimana circa 1.900 kcal.

Cosa cambia, di solito, quando il fabbisogno è più alto:

- **Più proteine:** sono loro a dare sazietà e ad aiutare a non perdere muscolo mentre si dimagrisce. Gli studi sulla salute muscolare parlano di circa 25-30 grammi di proteine per pasto principale (Paddon-Jones e Rasmussen, 2009). Per dare un'idea, si trovano in una porzione di pesce o di carne bianca, in un paio di uova o in un buon piatto di legumi.
- **Più verdure:** saziano a lungo con poche calorie, per questo di solito sono le porzioni che possono essere aumentate senza timori. Chi non è abituato a mangiarle spesso dovrebbe iniziare a farlo gradualmente, per dare all'intestino il tempo di adattarsi.
- **Condimenti e frutta secca con misura:** sono alimenti che alzano le calorie, ma che ne abbiamo bisogno in piccole quantità che restano pressocché invariate per tutte le tipologie di persone.

Con un sovrappeso importante sono anche frequenti pressione alta, glicemia alterata o l'uso di farmaci: in questi casi il digiuno va impostato insieme al medico-nutrizionista, e il movimento introdotto con gradualità.

Le scelte del digiuno gentile 4+3, e gli studi che le sostengono

- **Non serve il digiuno più severo.** Le diverse forme di digiuno intermittente si è visto che danno risultati simili tra loro e rispetto a una classica riduzione delle calorie di una dieta dimagrante tradizionale. Quello che conta è la costanza e la gradualità. Per questo nel digiuno gentile 4+3 i giorni controllati sono più moderati, e accompagnati da uno stile di vita migliore (Semnani-Azad et al., *The BMJ* 2025).
- **Il sostegno e il movimento contano.** Anche il digiuno gentile 4+3 può funzionare meno se non comprende incontri di gruppo, più movimento e una modifica dello stile di vita (Catenacci et al., *Annals of Internal Medicine* 2025).
- **Una colazione ricca tiene a bada la fame.** Una colazione abbondante e nutriente non necessariamente fa dimagrire di più o prima; semplicemente chi fa la colazione in modo appropriato sente meno la fame durante il giorno, rendendo più facile il digiuno successivo. Per questo nel digiuno gentile 4+3 la colazione resta completa anche nei giorni controllati (Ruddick-Collins et al., *Cell Metabolism* 2022), rinforzata nei giorni liberi/flessibili.
- **Idratarsi bene anche a tavola.** Oltre ad aiutare e contribuire al senso di sazietà, l'idratazione svolge un ruolo importantissimo per le funzioni intestinali e fisiologiche.

Per chi non è indicato il digiuno gentile 4+3

Anche se moderato, resta un modo di mangiare con meno calorie, e tre sere a settimana quasi a digiuno. Per questo non fa per tutti. Non è adatto:

- ai bambini e ai ragazzi;
- in gravidanza e durante l'allattamento;
- a chi è normopeso o sottopeso;

- a chi ha sofferto o soffre di disturbi alimentari;
- a chi ha più di 70 anni.

Se hai il diabete, segui una terapia o devi prendere farmaci durante i pasti, parlane prima con il tuo medico: alcuni farmaci vanno regolati nei giorni più leggeri. Fonte: Varady et al., *Nature Reviews Endocrinology* 2022.

Domande frequenti sul digiuno gentile 4+3

Che cos'è il digiuno intermittente 4:3?

È una forma di digiuno intermittente in cui la settimana alterna quattro giorni normali e tre giorni di digiuno, mai di fila, in cui si mangia molto poco: negli studi, circa un quinto del solito. Il digiuno gentile 4+3 si ispira a questo schema, ma in modo più moderato: colazione e pranzo restano completi, e il digiuno si concentra nella sera, quando la cena lascia il posto ad un estratto.

Quanto peso si perde con il digiuno 4:3?

In uno studio del 2025, chi seguiva il 4:3 classico ha perso in media il **7,6% del peso in un anno: per una persona di 80 kg, circa 6 chili.** Il digiuno gentile 4+3 è più moderato: il peso scende più piano, ma il ritmo dovrebbe essere più facile da mantenere nel tempo. Molto dipende anche dal movimento, dalla costanza e dallo stile di vita.

Posso scegliere io i giorni controllati?

Sì, purché non siano mai due di fila. Martedì, giovedì e sabato sono solo un esempio: puoi spostarli in base agli impegni, per esempio lasciando flessibile il giorno di una cena fuori.

Nei giorni controllati avrò fame la sera?

I primi giorni può capitare. Aiutano una colazione ricca, un pranzo completo con proteine e verdure e un bicchiere d'acqua. Se la fame è forte, l'estratto si può accompagnare con un uovo sodo o un po' di ricotta, come nel menù del giovedì e del sabato.

Si può modificare o ridurre lo schema classico 4+3?

Certamente si, valutando caso per caso e in base alle necessità.

Con il digiuno si perde muscolo?

Quando si perde peso, insieme al grasso si può perdere anche un po' di muscolo: succede con ogni dieta. Gli studi indicano che aiutano soprattutto due abitudini: portare a tavola una buona quota di proteine nei pasti principali e muoversi, con qualche esercizio di forza durante la settimana. Quanto e come, dipende dalla tua situazione: è una domanda da fare al tuo medico.

Posso farlo se ho il diabete o prendo farmaci?

Solo insieme al medico. Alcuni farmaci, per esempio quelli per il diabete o per la pressione, vanno regolati nei giorni più leggeri.

Può farlo anche un uomo?

Sì, con porzioni più grandi. Nella sezione *"E se il tuo fabbisogno è più alto?"* trovi le calorie indicative per un uomo.

In conclusione

Il digiuno gentile 4+3 non è una punizione né una scorciatoia. È un modo di dare un ritmo alla settimana, alternando giorni flessibili e giorni controllati, senza dover stringere ogni giorno allo stesso modo. Meno divieti, più attenzione alla quantità e al momento giusto, e non devi farlo da sola o da solo: avere qualcuno che ti sostiene e ti accompagna rende il cambiamento più facile da mantenere.

Se vuoi un aiuto in più

- **Per la tua salute.** Se hai disturbi digestivi, segui una terapia o vuoi fare il punto sul tuo stato di salute o sullo stato di salute del tuo intestino, prima di cambiare alimentazione, è opportuno richiedere una visita gastroenterologica con esami alcuni esami di laboratorio: l'obiettivo è quello di iniziare il programma in condizioni di benessere e di eubiosi.
- **Per il tuo rapporto con il cibo.** Se senti che il difficile non è sapere cosa mangiare, ma riuscire a farlo con costanza, senza sensi di colpa e senza ricominciare ogni lunedì, puoi rivolgerti ad Alessandra Piazza, Counselor del Benessere Alimentare. Il suo è un accompagnamento senza diete ferree: un percorso di consapevolezza che ti aiuta a riconoscere fame e sazietà, capire le tue abitudini e costruire un modo di mangiare che duri nel tempo.