Dieta da 1000 calorie al giorno PDF – dieteperdimagrire.info

Volete una dieta da 1000 calorie al giorno?

Vi propongo il nostro esempio di dieta da 1000 calorie al giorno con programma alimentare giornaliero e dettagli delle calorie da assumere.

Le ricette e i piatti proposti saranno a basso contenuto calorico ma senza rinunciare al gusto. Inoltre ogni pasto proposto in questo **piano alimentare da 1000 calorie** per la perdita di peso è stato progettato con un buon contenuto di proteine sane e carboidrati sani.

Il punto di partenza è di mantenere stabile il livello degli zuccheri nel sangue, che è fondamentale per favorire la perdita di peso. Spesso la prima colazione inizia con solo carboidrati e questo porterà la maggior parte delle persone a dover assumere zuccheri e poi altri carboidrati per sopperire alla mancanza di energia iniziale a cui siamo andati incontro.

In questo menu che stiamo per vedere le nostre bevande preferite saranno acqua o tè verde senza zucchero.

ESEMPIO DI DIETA DA 1000 CALORIE AL GIORNO

1. COLAZIONE:

- ¼ di tazza di fiocchi d'avena bolliti in ½ tazza di latte di mandorle senza zucchero. È possibile addolcire la farina d'avena con dello sciroppo d'acero o aggiungere una piccola quantità di zucchero non più di un cucchiaino, ovvero 15 calorie in più.
- 2 uova strapazzate o uova sode.

Grassi: 13 grammi / Carboidrati: 16 grammi / proteine: 15 grammi / Zucchero: .05 grammi

Calorie totali colazione: 233 calorie

2. SPUNTINO DI META' MATTINA:

½ tazza di mirtilli e ½ tazza di fragole

** NOTA: In questo esempio di dieta da 1000 calorie, la frutta deve essere consumata da sola e non con altri alimenti. Gli zuccheri semplici contenuti nella frutta hanno bisogno di tempo per essere assorbiti dal corpo ed è meglio farlo a stomaco vuoto per garantire che tutte le proprietà benefiche della frutta vengano assimilitate al meglio. Inoltre, se mangiamo la frutta troppo vicina ai pasti il processo di assorbimento sarà più lento e si svilupperà facilmente un processo di fermentazione nell'intestino che potrebbe provocare, nei soggetti maggiormente predisposti, bruciore di stomaco, indigestione e altri problemi digestivi.

Calorie totali spuntino: 65 calorie

Dieta da 1000 calorie al giorno - www.dieteperdimagrire.info - Dieta da 1000 calorie al giorno

Dieta da 1000 calorie al giorno PDF – dieteperdimagrire.info

3. PRANZO:

Piadina Wrap con 90 grammi di pollo alla griglia e 2 cucchiai di salsa guacamole. Potete aggiungere qualsiasi verdura a foglia verde (spinaci, cavoli, lattuga romana, punte di asparagi, ecc ..)

Grassi: 6,5 grammi / Carboidrati: 13 grammi / Proteine: 20,5 / Zucchero: 0 grammi

Calorie totali pranzo: 203

4. SPUNTINO DEL POMERIGGIO:

14 mandorle crude senza sale.

Grassi: 8 grammi / Carboidrati: 3,6 g / Proteine: 3,5 / Zucchero: 0 grammi

Calorie totali spuntino: 98

5. CENA:

Salmone arrosto con asparagi

Avrete bisogno di olio di oliva, limone e aglio, un mazzetto di asparagi e 250 grammi di filetto di salmone.

Pre-riscaldate il forno a 200 gradi e cuocete per circa 15-20 minuti

Grassi: 6,6 grammi / Carboidrati: 12 grammi / Proteine: 20,3 / Zucchero: 1,2 grammi

Calorie totali cena 176

EXTRA:

Bene, arrivati a questi punto siamo ad un totale di 775 calorie. Restano 225 calorie per raggiungere l'obiettivo di 1000 calorie al giorno. A questo punto siete liberi di scegliere, ad esempio tra queste soluzioni:

1 patata dolce con la cena - 130 calorie.

È possibile bollirla, cuocerla al forno o nel microonde. Ricordate di non condirla accessivamente, può bastare una piccolissima quantità di burro e una spolverata di cannella.

Un'alternativa può essere di utilizzare le restanti 225 calorie per un dessert, come 3 scacchi di cioccolato fondente (225 calorie totali).

Dieta da 1000 calorie al giorno - www.dieteperdimagrire.info - Dieta da 1000 calorie al giorno