

Dieta da 1300 calorie

La **dieta da 1300 calorie** è ispirata ai principi della "Eat to live" apporto circa **1300 calorie al giorno** e consente di perdere gradualmente fino a **6 chili in 6 settimane**, combattendo la fame nervosa.

Il menu di questa dieta è stato pensato per essere ricco e nello stesso tempo leggero per ritrovare sapori genuini che aiutano a dimagrire immagazzinando poche calorie, circa **1300 giornaliere**.

Sazi con poche calorie, questo è il motto di questa dieta da **1300 calorie al giorno** che lascia moltissimo spazio alle verdure e ai vegetali ma non esclude una piccola porzione quotidiana di proteine animali, carni bianche, uova, lattici magri.

La porzione di insalata deve essere abbondante: per accenturare l'effetto sulla sazietà può essere consumata anche all'inizio del pasto così da farne qualcosa di più di un semplice contorno. Questo aiuterà a ridurre le quantità delle altre portate.

Le cotture devono essere semplici e con pochi grassi: bollitura, cartoccio, rosolatura in padella antiaderente. Per esaltare il sapore dei cibi è consigliato l'uso di spezie e aromi, come cannella, basilico, prezzemolo, che hanno anche un effetto antiossidante e protettivo. La colazione è ricca ed è il modo più facile per assumere i semi, che bisogna scegliere variandone il tipo il più possibile e i cereali integrali.

Anche le zuppe, molto saporite, hanno un alto potere saziante e stimolano l'intestino.

TUTTI I GIORNI

Colazione: Uno yogurt magro o un bicchiere di latte magro o un bicchiere di latte di soia o di mandorle (125 ml) con fiocchi d'avena (15g) e semi di zucca oppure semi di girasole, chia o canapa (20 g).

Calorie colazione:

Yogurt magro 36 calorie ogni 100 grammi

Latte Magro 37 calorie ogni 100 grammi

LUNEDI

Spuntino: un centrifugato di verdure

Pranzo: zuppa di ceci e farro, preparata con 70 g di ceci secchi, 60 g di farro, zucchine, peperoni e aglio; carote crude tagliate a julienne; un frutto.

Merenda: due carote crude.

Cena: spezzatino di tacchino all'orientale, preparato con 80 g di petto di tacchino a pezzetti, cotto in padella con vino bianco, cipolla e curry; melanzane grigliate; un frutto.

Calorie totali: circa 1300 calorie.

MARTEDI

Spuntino: un centrifugato di verdure

Pranzo: zuppa di orzo e fagioli, preparata con 70 g di fagioli secchi, 60 g di orzo, cipolla e pomodori; insalata belga; macedonia di frutta.

Diete per Dimagrire

le migliori diete personalizzate

<http://www.dieteperdimagrire.info>

Merenda: 2 cetrioli crudi

Cena: 100 g di orata al forno; funghi trifolati con olio, aglio e prezzemolo, aglio; un frutto.

Calorie totali: circa 1300 calorie.

MERCOLEDI

Spuntino: un centrifugato di verdure

Pranzo: zuppa di riso e soia, preparata con 50 g di soia secca, 60 g di riso e verdure miste; insalata di rucola e pomodori; frutti di bosco.

Merenda: 2 gambi di sedano crudi a fettine.

Cena: 100 g di ricotta fresca; broccoli al vapore; un frutto.

Calorie totali: circa 1300 calorie.

GIOVEDI

Spuntino: un centrifugato di verdure

Pranzo: zuppa di farro, piselli e carote, preparata con 60 g di farro secco, 250 g di piselli freschi oppure surgelati, cipolla e carote; insalata di insalata di involtini; un frutto.

Merenda: un finocchio crudo

Cena: una coscia di pollo arrosto, senza pelle, cotta al cartoccio; cavolfiori lessi conditi con aglio, menta e aceto; un frutto.

Calorie totali: circa 1300 calorie.

VENERDI

Spuntino: un centrifugato di verdure

Pranzo: zuppa di lenticchie e orzo, preparata con 70 g di lenticchie secche, 60 g di orzo, cipolla e alloro; insalata di radicchio; una coppetta di macedonia di frutta.

Merenda: 2 carote crude

Cena: omelette di carciofi, preparata in padella antiaderente con 2 uova, cipolla tritata, prezzemolo e carciofi a fettine; insalata di pomodori e cetrioli; un frutto.

Calorie totali: circa 1300 calorie.

SABATO

Spuntino: un centrifugato di verdure

Pranzo: zuppa di riso e fave, preparata con 250 g di fave fresche o surgelate, 60 g di riso, carote e zucchine; zucchine crude tagliate a julienne; frutti di bosco.

Merenda: 2 gambi di sedano crudi

Cena: 100 g di merluzzo alla pizzaiola, cotto in padella con olio extravergine di oliva, aglio, pomodoro, origano e capperi; funghi trifolati; un frutto.

Calorie totali: circa 1300 calorie.

DOMENICA

Spuntino: un centrifugato di verdure

Pranzo: zuppa di fagioli neri e riso, preparata con 70 g di fagioli secchi e 60 g di riso bolliti separatamente, aglio e peperoni; insalata di finocchi crudi; un frutto

Merenda: 2 cetrioli crudi

Cena: 100 g di filetto di trota al cartoccio con spezie e aromi; fagiolini lessi; un frutto.

Calorie totali: circa 1300 calorie.

Diete per Dimagrire

le migliori diete personalizzate

<http://www.dieteperdimagrire.info>

www.dieteperdimagrire.info