

## DIETA DA 1400 CALORIE - FITPRIME

Di seguito trovi un esempio di dieta ipocalorica da 1400 calorie per l'intera settimana. Gli esempi dietetici presentati non intendono in alcun modo sostituire il parere di un medico, di altri operatori sanitari o professionisti del settore. Se soffri di particolari patologie, intolleranze alimentari o problemi di salute, consulta sempre il tuo medico di fiducia.

La composizione media giornaliera della dieta da 1400 calorie attribuisce 300 calorie circa alla colazione, 300 al pranzo, 600 alla cena e 200 agli spuntini.

Tutte le verdure e i cibi contenuti, devono essere fresche e/o cotte al vapore.

Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno.

### DIETA - ESEMPIO 1

<b>COLAZIONE</b>
Yogurt bianco magro (125 gr) Tè (300 gr) Zucchero (10 grammi) Biscotti (40 gr)
<b>SPUNTINO (MATTINA)</b>
Mela (200 gr)
<b>PRANZO</b>
Pasta (70 gr) Parmigiano grattugiato (10 gr) Sugo (50 gr) Lattuga (150 gr) Olio EVO (max 10 gr)
<b>SPUNTINO (POMERIGGIO)</b>
Yogurt bianco magro (130 gr) Fragole (150 gr)
<b>CENA</b>
Pane integrale (70 gr) Zucchine (200 gr) Tonno (50 gr) Olio EVO (10)

## DIETA - ESEMPIO 2

<b>COLAZIONE</b>
Latte parzialmente scremato (200 g) Caffè Fette biscottate integrali (30 gr) Marmellata di fragole (20 gr)
<b>SPUNTINO (MATTINA)</b>
Mela (200 gr) Nocciole (10 gr)
<b>PRANZO</b>
Tortellini di verdure (120 gr) Petto di pollo (100 gr) Spinaci (200 gr) Olio EVO (10 gr)
<b>SPUNTINO (POMERIGGIO)</b>
Kiwi (100 gr) Yogurt bianco (125 gr)
<b>CENA</b>
Bresaola (50 gr) Pomodori da insalata (200 gr) Pane di segale (80 gr) Olio EVO (10 gr)

## DIETA - ESEMPIO 3

<b>COLAZIONE</b>
Latte parzialmente scremato (200 gr) Caffè Barretta proteica (15 gr)
<b>SPUNTINO (MATTINA)</b>
Yogurt bianco magro (150 gr) Albicocche (150 gr)
<b>PRANZO</b>

Pane di segale (100 gr)  
Fagioli in scatola (100 gr)  
Pomodori da conserva (60 gr)  
Olio EVO (10 gr)

**SPUNTINO (POMERIGGIO)**

Banana (200 gr)

**CENA**

Pane integrale (80 gr)  
Grana da tavola (60 gr)  
Melanzane alla griglia (200 gr)  
Olio EVO (10 gr)

**DIETA - ESEMPIO 4**

**COLAZIONE**

Spremuta di pompelmo (300 g)  
Fette biscottate (30 gr)  
Marmellata di arance (20 gr)

**SPUNTINO (MATTINA)**

Mela (200 gr)

**PRANZO**

Pasta di semola integrale (70 gr)  
Olio EVO (10 gr)  
Coniglio (100 gr)  
Peperoni gialli (200 gr)  
Kiwi (100 gr)

**SPUNTINO (POMERIGGIO)**

Yogurt bianco intero (150 gr)  
Mandorle dolci (10 gr)

**CENA**

Patate novelle (200 gr)  
Zucchine (150 gr)  
Salmone (70 gr)  
Olio EVO (10 gr)

## DIETA - ESEMPIO 5

<b>COLAZIONE</b>
Tè (300 gr) Zucchero (10 gr) Nocciole (10 gr) Biscotti magri (50 gr)
<b>SPUNTINO (MATTINA)</b>
Arancia (200 gr)
<b>PRANZO</b>
Pasta integrale (70 gr) Olive verdi (10 gr) Zucchine alla griglia (200 gr) Merluzzo (50 gr) Olio EVO (10 gr)
<b>SPUNTINO (POMERIGGIO)</b>
Mela (200 gr) Grissini integrali (50 gr)
<b>CENA</b>
Uova (100 gr) Carote grattugiate (200 gr) Pane di segale (70 gr) Olio EVO (10 gr)

## DIETA - ESEMPIO 6

<b>COLAZIONE</b>
Latte parzialmente scremato (200 g) Caffè Fette biscottate integrali (30 gr)
<b>SPUNTINO (MATTINA)</b>
Yogurt bianco magro (130 gr) Nocciole (10 gr)
<b>PRANZO</b>

Ravioli (80 gr)  
Verdure miste in padella (200 gr)  
Olio EVO (10 gr)

**SPUNTINO (POMERIGGIO)**

Barretta proteica (200 gr)

**CENA**

Prosciutto crudo magro (40 gr)  
Lattuga (150 gr)  
Grana da tavola (40 gr)  
Pane integrale (80 gr)  
Olio EVO (10 gr)

**DIETA - ESEMPIO 7**

**COLAZIONE**

Caffelatte di latte scremato (200 g)  
Muesli (50 gr)

**SPUNTINO (MATTINA)**

Mela (200 gr)

**PRANZO**

Riso integrale (80 gr)  
Spinaci (250 gr)  
Olio EVO (10 gr)

**SPUNTINO (POMERIGGIO)**

Yogurt bianco (130 gr)  
Mandorle dolci (10 gr)

**CENA**

Tacchino ai ferri (120 gr)  
Zucchine (150 gr)  
Pane di segale (80 gr)  
Olio EVO (10 gr)