

# Esempio di Dieta Settimanale Personalizzata

## Dati del Paziente

Nome: Laura B.

Età: 35 anni

Altezza: 168 cm

Peso: 68 kg

BMI: 24,1

Attività fisica: 2-3 volte a settimana (pilates + camminate)

Obiettivo: ricomposizione corporea (leggero dimagrimento e tonificazione)

Stato di salute: sana, normocolesterolemica, lieve insulino-resistenza

Allergie: nessuna

Preferenze: cucina mediterranea, flessibile

## Raccomandazioni Generali

- Apporto calorico: ~1600-1700 kcal/die
- Distribuzione macros: 40% carboidrati - 30% proteine - 30% grassi
- Fibre: almeno 25 g/die
- Idratazione: 2 litri d'acqua al giorno
- Consentiti 1-2 caffè al giorno
- Dolci consentiti max 1-2 volte a settimana
- Limitare alcol, massimo 1 bicchiere di vino rosso 2 volte a settimana

## Lunedì

Colazione: Yogurt greco 0% 150g + miele 20g + mandorle 20g, 1 fetta pane integrale con burro d'arachidi, 1 kiwi.

Spuntino mattina: 1 mela + 10g noci.

Pranzo: Insalata mista con tonno 80g, avocado 30g, pomodorini, cetriolo, olio EVO 10g; 60g pane integrale; 1 pesca.

Spuntino pomeriggio: Barretta proteica low sugar.

Cena: Petto di pollo 150g con zucchine e carote saltate; 50g quinoa; 1 quadratino cioccolato fondente.

## **Martedì**

Colazione: 40g fiocchi d'avena + 200ml latte scremato + fragole.

Spuntino mattina: 1 banana piccola.

Pranzo: Farro 70g con gamberi 100g, zucchine, pomodorini, menta, olio EVO 10g; 1 albicocca.

Spuntino pomeriggio: Kefir 150ml + 10 mandorle.

Cena: Orata al forno 150g, spinaci saltati, 40g pane integrale.

## **Mercoledì**

Colazione: Smoothie con latte di mandorla 200ml, banana, proteine in polvere, burro di mandorle.

Spuntino mattina: Yogurt greco 0% + semi di chia.

Pranzo: Riso basmati 60g + pollo al curry 120g + zucchine; insalata; 1 albicocca.

Spuntino pomeriggio: Pera + 5 noci.

Cena: Omelette 2 uova + albumi, spinaci; carciofi al vapore; 1 fetta pane integrale.

## **Giovedì**

Colazione: Pane di segale 50g con ricotta magra 50g e miele 10g; 1 arancia.

Spuntino mattina: Barretta proteica low carb.

Pranzo: Salmone al vapore 150g, asparagi, cous cous integrale 60g; 1 pesca.

Spuntino pomeriggio: Yogurt greco + frutti di bosco.

Cena: Tacchino alla piastra 150g, verdure grigliate, 40g pane integrale.

## **Venerdì**

Colazione: Overnight oats con avena 40g, latte scremato, mirtilli, semi di lino.

Spuntino mattina: Mela + 10 mandorle.

Pranzo: Poke bowl con riso venere 60g, tonno crudo 80g, edamame, avocado, cetrioli, alghe, salsa soia.

Spuntino pomeriggio: Kefir + noci.

Cena: Filetto di manzo 150g, patate al forno 150g, insalata.

## **Sabato**

Colazione: Pancakes proteici con banana, albumi, avena e cannella; sciroppo d'acero light.

Spuntino mattina: 1 frutto.

Pranzo: Pizza margherita integrale o focaccia (quantità moderata).

Spuntino pomeriggio: Yogurt + 10 mandorle.

Cena: Pesce spada alla griglia, verdure saltate, 40g pane integrale.

## **Domenica**

Colazione: Cappuccino + 2 fette biscottate integrali con marmellata senza zucchero.

Spuntino mattina: 1 kiwi.

Pranzo: Lasagna leggera al ragù di tacchino; verdure crude.

Spuntino pomeriggio: Yogurt greco + frutti rossi.

Cena: Uova strapazzate, spinaci al vapore, 40g pane integrale.