



#ADDOMINALEPERNATALE^{2.0}

DIETA PANCIA PIATTA

**Indicazioni alimentari per addominalepernatale.
Queste ricette e indicazioni non sostituiscono la
dieta di un medico nutrizionista in alcun caso.**

Per seguire tutti gli allenamenti collegati al sito
www.workout-italia.it
e cerca la sezione addominalepernatale 2.0

<http://www.workout-italia.it/addominalepernatale2/>

SESSIONE 1

GIORNO 1: Kal 1603



Colazione: 236 Kal

150 ml di latte magro (meglio se delattosato) 51 Kal

2 Wasa integrali 60 Kal

50 grammi di fagiotella (<http://www.vivilight.it/ricettelight/fagiotella-crema-fagioli-simil-nutella/>) Kal 125



Spuntino: 198 Kal

Biscotti con yogurt: <http://www.vivilight.it/ricettelight/biscotti-con-yogurt/> 1 porzione
146 Kal

Tisana al finocchio con un cucchiaino di sciroppo d'acero 52 Kal



Pranzo: 702

Farro (90 gr a crudo, 220 a cotto) 304 Kal

con verdure a piacere (esempio con 100 gr di Orogel contorno leggerezza): 28 Kal

150 gr Pollo alla griglia senza pelle 282 Kal

1 cucchiaino di olio EVO (10 gr) 88 Kal



Spuntino: 187 Kal

Una spremuta di 2 arance 77 Kal

20 gr di cioccolato fondente: 110 Kal



Cena: 280 Kal

Insalata a foglia piccola (valeriana) 42 Kal

2 uova sode, 136 Kal

1 pomodoro, 22 kal

50 gr carote 20 Kal

2 Wasa 60 kal

GIORNO 2: 1534



Colazione: 173 Kal

Una spremuta di 2 arance 77 Kal

2 Wasa + 50 gr di composta di frutta (esempio con Hero light alla fragola) 60 Kal + 36 Kal



Spuntino: 251 Kal

100 gr affettato di tacchino 97 Kal

40 gr di grana: 154



Pranzo: 496 Kal

60 gr di riso integrale (esempio carnaroli integrale La finestra sul cielo) + 100 gr spinaci +

80 gr salmone affumicato 71 Kal + 32 Kal + 94 Kal

200 gr Insalata di valeriana: 42 Kal

10 gr di olio evo: 88 Kal

Yogurt Activia zero: 59 Kal

20 gr di fondente 80%: 110 Kal



Spuntino: 204 Kal

2 kiwi 93 Kal

Una tisana al finocchio

1 cucchiaio di sciroppo d'acero: 52 Kal

Yogurt Activia zero: 59 Kal



Cena: 410

200 gr Tonno alla piastra 311 Kal

150 gr Zucchine alla griglia 58 Kal

2 Wasa 60 Kal

GIORNO 3: 1516 kcal



Colazione: 291

Tisana al finocchio

125 gr Yogurt con probiotici (esempio con Activia zero bianco) 59 Kal

Porridge di fiocchi di avena (35 gr di fiocchi d'avena, 1 cm di sciroppo d'acero, 150 ml di latte di soia magro): 232 Kal



Spuntino: 173 kcal

20 gr di grana 77 Kal

2 Wasa 60 Kal

50 gr di composta di frutta 36 Kal



Pranzo: 529 Kal

100 gr Quinoa con verdure (esempio con 100 gr di Orogel contorno leggerezza) 374 + 28 Kal

100 gr Zucchine alla griglia 30 Kal

100 gr Fesa di tacchino a cubetti 97 Kal



Spuntino: 164 kcal

Banana 105 Kal

Tisana al finocchio

Yogurt Activia zero: 59 Kal



Cena: 359 kcal

1 tazza Minestrone di verdura 127 Kal

100 gr Tonno al naturale 120 Kal

200 gr Zucca 52 Kal

GIORNO 4: 1503 kcal



Colazione: 277

60 gr di pane integrale + 50 gr di composta di frutta 148 Kal + 52 Kal

Tisana al finocchio

2 arance 77 Kal



Spuntino: 195 Kal

150 ml di latte scremato + 14 gr cacao magro 1% di grassi + 1 cucchiaino di sciroppo d'acero

51 Kal + 33 Kal + 52 Kal

Yogurt Activia zero: 59 Kal



Pranzo: 374

200 gr Pesce spada al forno 242 Kal

2 Pomodori 44 Kal

10 gr olio EVO 88 Kal



Spuntino: 222 kcal

100 gr di bresaola 153 Kal

Tisana al finocchio

150 gr Yogurt di soia bianco: 69 Kal



Cena: 435

150 gr Cosce di pollo al forno 368 Kal

180 zucchine in padella 67 Kal

GIORNO 5: 1502 kcal



Colazione: 317 Kal

150 ml di latte di soia 60 Kal

caffè

banana 105 Kal

125 gr Yogurt con probiotici 59 Kal

25 gr di farro soffiato: 93 Kal



Spuntino: 202 Kal

20 gr di cioccolato fondente 80% 110 Kal

Una tisana al finocchio

200 gr Yogurt di soia bianco: 92 Kal



Pranzo: 402 Kal

200 gr Branzino + 100 gr pomodorini + 10 gr di olio EVO 296 Kal + 18 Kal + 88 Kal

180 gr Finocchi 56 Kal

2 Wasa 60 Kal



Spuntino: 231 Kal

40 gr di grana 154 Kal

Una spremuta di 2 arance 77 Kal



Cena: 350 Kal

150 gr di affettato di tacchino 146 Kal

2 Wasa 60 Kal

200 gr Verdure grigliate 144 Kal

GIORNO 6: 1538 kcal



Colazione: 337 kcal

Porridge d'avena 232 Kal

Una banana 105 Kal



Spuntino: 293 kcal

40 gr di grana 154 Kal

3 Kiwi 139 Kal



Pranzo: 454 kcal

280 gr di sogliola 255 Kal

200 gr fagiolini lessi 70 Kal

2 Wasa 60 Kal



Spuntino: 110 kcal

Tisana al finocchio

100 gr Carote Baby 41 Kal

150 gr Yogurt di soia bianco: 69 Kal



Cena: 344 kcal

Frittata con 100 gr di surimi (2 uova + surimi) 129 Kal + 99 Kal

180 gr finocchi 56 Kal

10 gr di olio EVO

2 Wasa 60 Kal

GIORNO 7: 1530 kcal



Colazione: 340 Kal

25 gr Farro soffiato 93Kal
150 ml di latte scremato 52 Kal



Spuntino: 112 Kal

2 Wasa 60 Kal
50 gr di composta di frutta 52 Kal



Pranzo: 447 Kal

60 gr di pasta integrale + 100 gr sugo di pomodoro + 56 gr di tonno al naturale 210 Kal +
37 Kal + 56 Kal
200 gr Verdure alla griglia 144 Kal



Spuntino: 134 Kal

Tisana al finocchio
1 tazza di macedonia di frutta 74 Kal
2 Wasa 60 Kal



Cena: 497 kcal

180 gr di petto di pollo + 150 gr yogurt greco + 50 gr di sedano + 50 gr di carote 295 Kal +
86 Kal + 7 Kal + 21 Kal
10 gr di olio EVO 88 Kal

Mettere l'olio in padella e far soffriggere sedano e carote tagliate a piccoli pezzi, aggiungere il pollo tagliato a cubetti ed aromi a piacere. A fine cottura amalgamare lo yogurt ed

aggiustare di sale a pepe.

GIORNO 8: 1622 kcal



Colazione: 427 Kal

Biscotti con yogurt: <http://www.vivilight.it/ricettelight/biscotti-con-yogurt/> 2 porzioni

292 Kal

150 ml Latte di mandorle 135 Kal



Spuntino: 187 Kal

2 Wasa integrali 60 Kal

50 grammi di fagiotella (<http://www.vivilight.it/ricettelight/fagiotella-crema-fagioli-simil-nutella/>) Kal 125

Una spremuta di 2 arance 77 Kal



Pranzo: 434 kcal

Spaghetti con bottarga e gamberetti <http://www.vivilight.it/ricettelight/spaghetti-con-bottarga-e-gamberi/> 1 porzione 378 Kal

180 gr Finocchi 56 Kal



Spuntino: 200 kcal

60 gr di pane integrale + 50 gr di composta di frutta 148 Kal + 52 Kal



Cena: 374 Kal

Hamburger di gamberi <http://www.vivilight.it/ricettelight/hamburger-di-gamberi/> 1 porzione 264 Kal

100 gr Patata al cartoccio con yogurt greco 110 Kal

GIORNO 9: 1515 kcal



Colazione: 361 Kal

Biscotti con yogurt: <http://www.vivilight.it/ricettelight/biscotti-con-yogurt/> 2 porzioni

292 Kal

150 gr Yogurt di soia bianco: 69 Kal

Tisana al finocchio



Spuntino: 185

2 Wasa integrali 60 Kal

50 grammi di fagiotella (<http://www.vivilight.it/ricettelight/fagiotella-crema-fagioli-simil-nutella/>) Kal 125



Pranzo: 450 Kal

Quinoa con cavolo

cappuccio <http://www.vivilight.it/ricettelight/tortino-rustico-di-quinoa/>



Spuntino: 146 kcal

Spremuta di arancia: 77 Kal

150 gr Yogurt di soia bianco: 69 Kal



Cena: 373 kcal

180 gr di petto di pollo + 100 gr yogurt greco + 2 cucchiaini di curry + 20 ml di latte

scremato 295 Kal + 57 Kal + 14Kal + 7 Kal

14 gr olio EVO 119 Kal

GIORNO 10: 1667 kcal



Colazione: 145

25 gr Farro soffiato 93Kal
150 ml di latte scremato 52 Kal



Spuntino: 200 Kal

60 gr di pane integrale + 50 gr di composta di frutta 148 Kal + 52 Kal



Pranzo: 673

60 gr di pane integrale 148 Kal
200 gr di tonno 311 Kal
1 cucchiaini di sesamo 51 Kal
4 gr olio EVO 119 Kal
2 pomodori 44 Kal



Spuntino: 223 Kal

Spremuta di arancia: 77 Kal

Biscotti con yogurt: <http://www.vivilight.it/ricettelight/biscotti-con-yogurt/> 1 porzioni 146

Kal



Cena: 426

1 tazza Minestrone di verdura 127 Kal
200 gr fagiolini lessi 70 Kal
100 gr di bresaola 152
grana padano 20 gr 77 Kal

AVVERTENZA:

Questa dieta è puramente indicativa. Prima di seguirla farla controllare dal proprio medico nutrizionista e farla adattare alle proprie esigenze.