



#ADDOMINALEPERNATALE<sup>2.0</sup>

# 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](http://www.workout-italia.it)  
e cerca la sezione addominalepernatale 2.0

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

In collaborazione con:



## **SESSIONE 2**

**OGNI MATTINA PRIMA DI COLAZIONE E' CONSIGLIATO ASSUMERE UN BICCHIRE DI**  
**ACQUA A TEMPERATURA AMBIENTE CON DENTRO LA SPREMUTA DI UN LIMONE**  
**FRESCO E MEZZO CUCCHIAINO DI SALE ROSA , EVENTUALMENTE DOLCIFICATO CON**  
**DOLCIFICANTI IPOCALORICI MEGLIO SE NATURALI (AGAVE, XILITOLO, STEVIA)**

## **GIORNO 1:**



### **Colazione:**

1 yogurt greco bianco tipo fage, 4 fette wasa con 20 gr di marmellata senza zuccheri aggiunti e un the verde



### **Spuntino**

Una mela media (170 grammi) e 4/5 mandorle



### **Pranzo:**

Riso venere ( 80 gr a crudo)  
con zucchine e gamberetti (150 grammi) bolliti e poi saltati in padella con  
1 cucchiaio di olio EVO (10 gr)

Una mousse di frutta



### **Spuntino:**

Una spremuta di 2 arance  
10 gr di cioccolato fondente



### **Cena:**

Insalata di rucola, carote e peperoni alla julienne con  
due uova sode,

1 cucchiaino di olio evo

2 Wasa

10 gr di cioccolato fondente (min 85%)

## GIORNO 2:



### **Colazione:**

200 ml di latte di soia macchiato con caffè e 30 grammi di farro soffiato, 100 grammi di ananas fresco



### **Spuntino:**

50 gr affettato di tacchino , una pesca (150 gr)



### **Pranzo:**

70 gr di pasta di grano saraceno + 100 gr spinaci bolliti e sminuzzati + 80 gr di ricotta magra per amalgamare  
200 gr Insalata di pomodori  
10 gr di olio evo  
Yogurt Activia zero



### **Spuntino:**

2 kiwi  
Una tisana al finocchio, 3 noci



### **Cena:**

200 gr Tonno alla piastra  
150 gr verdura mista alla griglia con un cucchiaino di olio evo  
2 Wasa 60  
20 gr di cioccolato fondente

## GIORNO 3:



### **Colazione:**

Tisana al finocchio

125 gr Yogurt con probiotici (esempio con Activia zero bianco) , con una mela a tocchetti,  
30gr di fiocchi di avena e un cucchiaino di sciroppo d'acero



### **Spuntino:**

20 gr di grana o 10 grammi di frutta secca  
2 Wasa



### **Pranzo:**

80 grammi di orzo bollito con  
100 gr Zucchine alla griglia  
100 gr Fesa di tacchino a cubetti

Un kiwi



### **Spuntino:**

frullato con una banana, 150 ml di latte di soia e un cucchiaino di cacao amaro



### **Cena:**

1 tazza passato di verdura  
120 gr petto di pollo ai ferri  
200 grammi di patate al forno con un cucchiaino di olio evo

Una mousse di pera

10 gr di cioccolato fondente

## **GIORNO 4:**

*Vivilight*



### **Colazione:**

porridge al cacao con 40 gr di fiocchi di avena sobbolliti 10 minuti in 200 ml di latte di riso e un cucchiaino di cacao amaro, con 3 noci tritate



### **Spuntino:**

Yogurt Activia zero con 3 o 4 anacardi



### **Pranzo:**

200 gr Pesce spada al forno  
insalata di pomodori e cetrioli  
10 gr olio EVO

1 mousse di prugna e mela



### **Spuntino:**

1 yogurt greco con un cucchiaino di miele e 2 noci  
Tisana al finocchio

80 grammi di ananas fresco o al naturale



### **Cena:**

150 gr Cosce di pollo al forno  
180 zucchine in padella

3 wasa con marmellata senza zuccheri aggiunti

## **GIORNO 5:**



### **Colazione:**

uno yogurt greco tipo fage con 3 gallette di riso e 5 mandorle



### **Spuntino:**

Una tisana al finocchio  
200 gr di mela verde e tre noci



### **Pranzo:**

200 gr tacchino ai ferri + 100 gr pomodorini + 10 gr di olio EVO  
180 gr Finocchi  
2 Wasa

Una piccola pera



### **Spuntino:**

40 gr di grana 154 Kal  
Due prugne fresche o due fette di ananas



### **Cena:**

150 gr di salmone al forno  
2 Wasa  
200 gr insalata mista  
20 gr di cioccolato fondente 85%

## GIORNO 6:

*Vivilight*



### **Colazione:**

Tisana al finocchio o te verde

4 fette biscottate integrali con 2 cucchiaini di marmellata light,

1 kiwi e 3 noci



### **Spuntino:**

10 gr frutta secca

1 pera piccola



### **Pranzo:**

180 gr di pollo arrosto senza pelle

200 gr barbabietola rossa

2 gallette di farro

Uno yogurt activia bianco magro



### **Spuntino:**

Tisana al finocchio

100 gr Carote Baby e 3 noci



### **Cena:**

120 gr di bistecca ai ferri

200 gr di zucchine e melanzane grigliate + 10 gr di olio EVO

2 Wasa 60 Kal

10 grammi di cioccolato fondente 85%

## GIORNO 7:

*Vivilight*



### **Colazione:**

1 yogurt bianco di soia

30 gr di riso soffiato naturale

1 spremuta di arance



### **Spuntino:**

2 Wasa

50 grammi di ricotta magra

2 cucchiaini di marmellata light



### **Pranzo:**

70 gr di pasta integrale con sugo di pomodoro

100 gr di bresaola

100 gr Verdure alla griglia

100 grammi di insalata di pomodori

1 mousse di pera o mela



### **Spuntino:**

Tisana al finocchio

Due prugne secche e 10 mandorle



### **Cena:**

200 gr di trota salmonata al forno o al cartoccio con

200 gr di patate al forno con aromi e un cucchiaio di olio evo

10gr di cioccolato fondente





**Colazione:**

200 ml di latte di soia con  
40 gr di bastoncini di crusca e una mela



**Spuntino:**

2 kiwi



**Pranzo:**

frittata di 2 uova e 50 grammi di farina d'avena (crepe) mangiata come una piadina ripiena  
di

100 gr di affettato di tacchino e un pomodoro affettato



**Spuntino**

100 gr di mousse di frutta con 5 mandorle



**Cena**

Insalatona con 120 grammi di tonno al naturale

Insalata verde, pomodori e carote

2 wasa

10 gr di olio evo

10 gr di cioccolato fondente



**Colazione:**

1 fage con 2 formelle di frumento integrale weetabix e un cucchiaino di sciroppo d'acero  
Tisana al finocchio



**Spuntino**

Una pera e 5 mandorle



**Pranzo**

180 gr di salmone al forno accompagnato da  
50 grammi di quinoa bollita e condita con un cucchiaino di pesto di basilico  
200 grammi di zucchine grigliate



**Spuntino**

Spremuta di arancia  
150 gr Yogurt di soia bianco



**Cena**

70 grammi di pasta integrale con  
200 grammi di broccoli al vapore e  
100 grammi di ricotta magra  
10 gr di cioccolato fondente



**Colazione:**

150 ml di latte di riso con un cucchiaino di cacao amaro,  
4wasa con 50 gr di fagiottella



**Spuntino:**

125 gr di mousse di pera o prugna con 5 mandorle



**Pranzo:**

60 gr di pane integrale  
90 grammi di sgombro in scatola  
5 gr olio EVO  
2 pomodori



**Spuntino:**

Spremuta di arancia o pompelmo rosa  
5 mandorle



**Cena:**

1 tazza passato di zucchine e porri  
200 gr melanzane grigliate  
100 gr di bresaola  
grana padano 20 gr e 50 gr di rucola  
10 gr di olio evo  
10 gr di cioccolato fondente

**PER VARIARE E' POSSIBILE CONSUMARE A COLAZIONE UNA DELLE  
SEGUENTI RICETTE A SCELTA, TRATTE DAL SITO VIVILIGHT:**

- 1: <http://www.vivilight.it/ricettelight/biscotti-con-fiocchi-di-avena-al-cioccolato/> (MEZZA PORZIONE)
- 2: <http://www.vivilight.it/ricettelight/brioche-integrali/> (UNA BRIOCHE)
- 3: <http://www.vivilight.it/ricettelight/torta-di-pere-light/> (UNA FETTA)
- 4: <http://www.vivilight.it/ricettelight/cupcake-cioccolato-fondente-e-zucchine/> (UN CUPCAKE)
- 5: <http://www.vivilight.it/ricettelight/mug-cake-light/> (MEZZA PORZIONE O COMUNQUE UNA TORTINA)

E' POSSIBILE INOLTRE CONSUMARE A PRANZO/CENA UNA DELLE SEGUENTI  
RICETTE, SEMPRE TRATTE DA VIVILIGHT:

- 1: <http://www.vivilight.it/ricettelight/burger-di-ceci/> (UN HAMBURGER, ACCOMPAGNATO DA UNA GRANDE INSALATA MISTA)
- 2: <http://www.vivilight.it/ricettelight/frittata-di-verdure/> (MEZZA PORZIONE)
- 3: <http://www.vivilight.it/ricettelight/piadina-di-avena-integrale-con-tacchino-e-cime-di-rape/>
- 4: <http://www.vivilight.it/ricettelight/pizza-di-cavolfiore/>
- 5: <http://www.vivilight.it/ricettelight/polpo-riso-venere-pesto-avocado-zucchine/>

**AVVERTENZA:**

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