

# DIMA 10G

## DIETA CHETOGENICA: COME DIMAGRIRE IN 21 GIORNI

---

- Cos'è la dieta chetogenica in breve
- La dieta chetogenica: approccio scientifico (a cura dell'Università Federico II di Napoli)
- Indicazioni e Controindicazioni
- Evidenze a supporto della Dieta Chetogenica (a cura dell'università federico II di Napoli)
- Alimenti consigliati per la dieta chetogenica
- Alimenti da escludere
- Schema giornaliero di dieta chetogenica con integratore proteico (metodo DIMA)
- Le fasi della dieta chetogenica
- L'uso di integratori per accelerare il dimagrimento (DIMA 10G)
- Dieta di reintegro post-chetogenica



[www.farcomed.com](http://www.farcomed.com)  
[commerciale@farcomed.it](mailto:commerciale@farcomed.it)  
tel. 081 61 23 099

A volte perdere peso rapidamente sembra un'impresa quasi irraggiungibile, ma in realtà con una dieta efficace come quella chetogenica è realmente possibile dimagrire in 10 - 21 giorni.

Ma come funziona la chetosi? In quanto tempo è possibile indurla e quali sono le controindicazioni? Vi spieghiamo tutto in questo articolo.

## CHE COS'È LA DIETA CHETOGENICA E COME FA A FARTI PERDERE PESO IN 10 - 21 GIORNI

La dieta chetogenica, famosa anche come dieta dei 21 giorni, è un regime alimentare quasi privo di carboidrati (apporto inferiore al 5%) che innesca la cosiddetta chetosi. Si tratta di un particolare stato metabolico in cui l'organismo, non avendo a disposizione i carboidrati, è obbligato a bruciare i grassi per la produzione di energia. Così facendo, si accelera la perdita di peso in poco tempo.

Durante una dieta chetogenica è necessario ridurre drasticamente l'apporto di carboidrati, fino quasi all'eliminazione (meno del 5%); al contrario, viene preferita in maniera abbondante l'assunzione di grassi. Nel campo dell'alimentazione, questo si traduce in alcune precise tipologie di cibi.

## LA DIETA CHETOGENICA: UN APPROCCIO SCIENTIFICO (a cura della Facoltà di Farmacia, Università Federico II di Napoli)

La dieta chetogenica costituisce un regime dietetico in cui si attua una drastica riduzione dei carboidrati, a favore di proteine e grassi. Tale operazione induce nell'organismo la formazione di sostanze acide definite corpi chetonici, quali il beta-idrossibutirrato, l'acido acetacetico e l'acetone. La produzione di corpi chetonici avviene fisiologicamente in condizioni, ad esempio, di digiuno.

Normalmente le cellule necessitano infatti di glucosio per le loro regolari funzioni, ma, se l'apporto di quest'ultimo viene ridotto a livelli eccessivamente bassi, esse cominceranno ad attivare meccanismi di compensazione, con riduzione di insulina e attivazione dei processi catabolici.

**“In genere la chetosi si raggiunge dopo un paio di giorni con una quantità giornaliera di carboidrati di circa 20-50 g.”**

**“La produzione di corpi chetonici avviene fisiologicamente in condizioni, ad esempio, di digiuno.”**

Dopo già un paio di giorni di digiuno, infatti, vi è un esaurimento dei depositi di glicogeno con conseguenziale stimolo alla gluconeogenesi e alla chetogenesi, la quale porterà alla formazione di corpi chetonici utilizzabili dal cervello.

**Dunque, le cellule, in particolare quelle nervose, utilizzeranno tali sostanze come fonte primaria di energia.**

Questo stato metabolico viene definito “chetosi nutrizionale”, ed è considerato uno stato abbastanza sicuro, poiché i corpi chetonici vengono prodotti in piccole concentrazioni senza alterazioni significative del pH sanguigno.

\*Si ricorda che la presente guida contiene consigli esemplificativi e informativi e non può in nessun caso sostituire il parere di un medico nutrizionista per lo sviluppo di una dieta specifica personale.

Differisce notevolmente la chetoacidosi, una condizione pericolosa per la vita in cui i corpi chetonici vengono prodotti in concentrazioni estremamente maggiori, alterando il pH del sangue e causando dunque acidosi.

In genere la chetosi si raggiunge dopo un paio di giorni con una quantità giornaliera di carboidrati di circa 20-50 grammi, ma tali quantità possono variare su base individuale.

## INDICAZIONI

- Obesità grave o complicata (ipertensione, diabete tipo 2, dislipidemia, OSAS, sindrome metabolica osteopatie o artropatie severe)
- Obesità severa con indicazione alla chirurgia bariatrica (nel periodo pre-operatorio)
- Pazienti con indicazioni a rapido dimagrimento per severe comorbilità
- Non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD)
- Epilessia farmaco-resistente.



## CONTRO-INDICAZIONI

- Gravidanza e allattamento
- Anamnesi positiva per disturbi psichici e comportamentali, abuso di alcol e altre sostanze
- Insufficienza epatica o renale
- Diabete tipo 1
- Porfiria, angina instabile, IMA recente.

## EVIDENZE A SUPPORTO DELLA DIETA CHETOGENICA (a cura dell'Università Federico II di Napoli)

I carboidrati rappresentano ad oggi circa il 55% della dieta tipica, ma è noto come un'elevata assunzione di zuccheri risulti associata ad un aumento della prevalenza di obesità e sindrome metabolica, nonché un aumento del rischio di sviluppare diabete mellito.

Recenti studi presenti in letteratura hanno confrontato gli effetti a lungo termine degli interventi dietetici sulla perdita di peso, non mostrando prove valide per raccomandare diete a basso contenuto di grassi.

In effetti, le diete a **ridotto contenuto di carboidrati hanno dimostrato di ottenere una perdita di peso significativamente maggiore** rispetto alle prime. Inoltre, i soggetti che seguono una dieta chetogenica inizialmente subiscono una rapida perdita di peso fino a 5 kg in 2 settimane o meno, per questo sovente si sente parlare di "dieta dei 10 o dei 21 giorni".

Tale regime dietetico presenta anche un effetto diuretico, di riduzione del senso della fame ed è in ultimo interessante notare come spesso determini un risparmio nell'utilizzo della massa proteica muscolare a scopo energetico.

\*Si ricorda che la presente guida contiene consigli esemplificativi e informativi e non può in nessun caso sostituire il parere di un medico nutrizionista per lo sviluppo di una dieta specifica personale.

## ALIMENTI CONSENTITI IN DIETA CHETOGENICA

- **Pesce**, meglio se selvatico (alici, pesce spada, calamarei, polpi, seppie, orate, spigole, gamberi, merluzzo, salmone);
- **Carne** di qualità (pollo, vitello, tacchino, coniglio, bovino);
- **Uova**, preparate in qualsiasi modo;
- **Verdure** a foglia verde e Ortaggi (asparagi, funghi, cavoli, verze, cicoria, spinaci, zucchine, finocchio, cetriolo, melanzane, carciofi);
- **Formaggi** e latticini grassi;
- **Affettati**;
- **Liquidi**: acqua naturale, caffè e tisane senza zucchero, brodo;
- **Spuntini**: finocchi, liquirizia pura, assumere dima10g come spuntino (in questo caso dose da un solo misurino)
- **Condimento**: olio, sale senza eccedere, aceto di mele (ma non aceto bianco/balsamico).

**“Gli alimenti principali: pesce, carne e verdure.”**

Vi è inoltre un gruppo di alimenti da consumare solo con **moderazione**:

- Determinate verdure (pomodori, peperoni, aglio, cipolla, melanzane);
- Alcuni frutti (principalmente quelli rossi e il limone), da assumere al massimo 3 volte a settimana;
- Pane di segale;
- Frutta secca, noci, mandorle;
- Alcune bevande come tè e caffè.

## ALIMENTI DA EVITARE PER INDURRE LA CHETOSI

Vi sono invece diverse cibarie che non possono trovare alcun spazio nella dieta chetogenica, perciò da **evitare completamente**:

- Pane, pizza, pasta, riso, mais, orzo e tutti gli altri prodotti a base di farina di grano o cereali;
- Patate;
- Legumi;
- Zucchero di ogni genere;
- Alimenti contenenti zuccheri e zuccheri aggiunti (evitare anche caramelle senza zucchero);
- Bibite zuccherate, succhi di frutta, birra, bevande alcoliche.



\*Si ricorda che la presente guida contiene consigli esemplificativi e informativi e non può in nessun caso sostituire il parere di un medico nutrizionista per lo sviluppo di una dieta specifica personale.


## SCHEMA GIORNALIERO DI DIETA CHETOGENICA CON INTEGRATORE PROTEICO (DIMA10G)

Di seguito riportiamo uno **schema giornaliero di dieta chetogenica da seguire con un integratore proteico (come il DIMA10G)**. Il ciclo dovrebbe durare dai 10 ai 21 giorni.

- **Colazione:** 2 misurini di proteine (DIMA) sciolte in acqua (oppure nel latte zero grassi scremato oppure in yogurt greco bianco) + caffè amaro (oppure thè amaro);
- **Pranzo:** 2 misurini di proteine (DIMA) nell'acqua;
- **Spuntino:** finocchi o liquirizia pura o Dima 10g (un solo misurino);
- **Cena:** cosce di pollo e carciofi (oppure spigola e bietole oppure due uova e broccoli batesi oppure bistecca e insalata verde);
- **Kit** dimagrimento rapido: DIMA + drenaco.

# DIMA 10G

SCHEMA DIETETICO SETTIMANALE



<p><b>Lunedì</b> PRANZO 2 misurini di proteine sciolte nell'acqua CENA cosce di pollo e carciofi</p>	<p><b>Martedì</b> PRANZO 2 misurini di proteine sciolte nell'acqua CENA bistecca ed insalata verde</p>
<p><b>Mercoledì</b> PRANZO 2 misurini di proteine sciolte nell'acqua CENA spigola e bietole</p>	<p><b>Giovedì</b> PRANZO 2 misurini di proteine sciolte nell'acqua CENA due uova e broccoli batesi</p>
<p><b>Venerdì</b> PRANZO 2 misurini di proteine sciolte nell'acqua CENA pesce e melanzane arrostate</p>	<p><b>Sabato</b> PRANZO 2 misurini di proteine sciolte nell'acqua CENA hamburger e funghi</p>
<p><b>Domenica</b> PRANZO 2 misurini di proteine sciolte nell'acqua CENA salsicce di tacchino e/o pollo e friarielli</p>	<p><b>Colazioni</b> 2 misurini di proteine sciolte in 200ml acqua (oppure latte zero grassi scremato oppure in yogurt greco bianco) + caffè amaro (o thè amaro);</p>

**Altri consigli**

- Assumere un drenante in 2 litri d'acqua, limitarsi a 2 cucchiaini d'olio come condimento, evitare qualsiasi tipo di zucchero (anche caramelle e/o gomme senza zucchero).
- È possibile invertire il pranzo con la cena.
- Sono consentite tutte le verdure verdi ad eccezione dei fagiolini, tutti i tipi di carne tranne quella di maiale, tutti i tipi di pesce, i salumi (prosciutto crudo, bresaola, fesa e petto di tacchino), le uova.

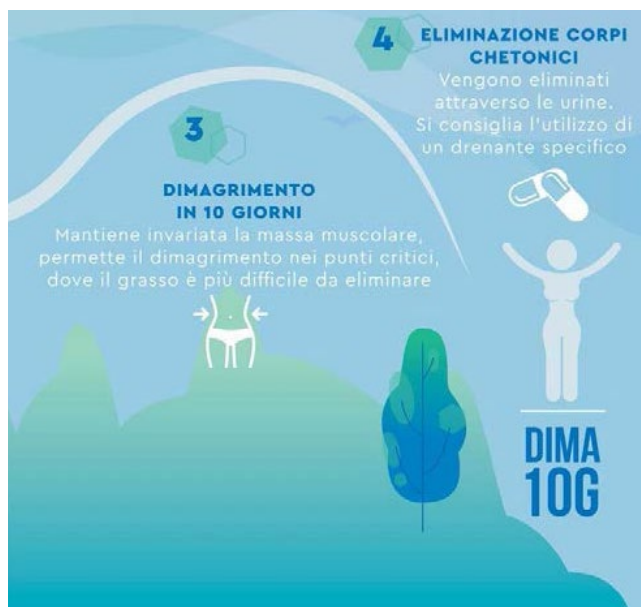
www.farcomed.com  
commerciale@farcomed.it  
tel. 081 61 23 099



## LE FASI DELLA DIETA CHETOGENICA

Possiamo semplificare la dieta chetogenica in 4 fasi principali:

1. privazione dei carboidrati
2. insorgenza della chetosi
3. accelerazione del dimagrimento e produzione di corpi chetonici
4. eliminazione dei corpi chetonici attraverso la diuresi



\*Si ricorda che la presente guida contiene consigli esemplificativi e informativi e non può in nessun caso sostituire il parere di un medico nutrizionista per lo sviluppo di una dieta specifica personale.

Nella **fase 1**) si dà inizio alla privazione di carboidrati seguendo la dieta di cui abbiamo parlato.

Il regime alimentare (anche facilitato dall'uso di integratori, vedi più sotto) indurrà l'organismo ad uno stato di chetosi nei primi **3-4 giorni (fase 2)**. Durante questo periodo l'organismo viene stressato e possono verificarsi **cali di energie, stanchezza e spossatezza**. Se ciò si verifica, è consigliato restare sotto il controllo del medico e del nutrizionista di fiducia, in modo da potersi avvalere di un **complesso vitaminico energetico**.

**Fase 3)** A questo punto arriva il bello: l'organismo sta bruciando i grassi come fonte di energia e in questo modo si assiste ad una **accelerazione del processo dimagrante**, che coinvolge punti critici, come la pancia, le cosce, le braccia e i fianchi (fase 3). L'output della chetosi è la produzione di corpi chetonici, che devono essere biodegradati dall'organismo.

**Nella fase 4) abbiamo l'eliminazione dei corpi chetonici** attraverso le urine. È consigliabile fin dall'inizio della dieta l'**utilizzo di un integratore drenante specifico**.

**"A questo punto arriva il bello: l'organismo sta bruciando i grassi come fonte di energia."**

**"Il processo dimagrante accelera coinvolgendo punti critici, come pancia, cosce, braccia e fianchi (fase 3)".**

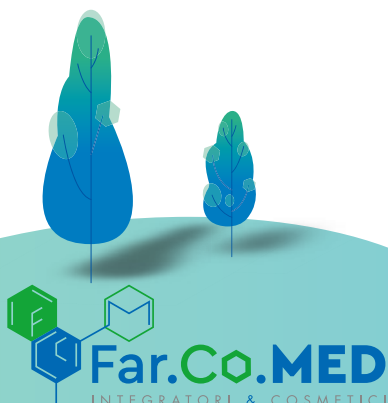
\*Si ricorda che la presente guida contiene consigli esemplificativi e informativi e non può in nessun caso sostituire il parere di un medico nutrizionista per lo sviluppo di una dieta specifica personale.

## ACCELERARE L'AZIONE DIMAGRANTE CON L'USO DI INTEGRATORI

È possibile (ed è spesso consigliato) per massimizzare gli effetti della dieta chetogenica, l'affiancamento di integratori proteici che aiutano l'organismo ad innescare la chetosi e a potenziarla.

Ci sono svariati prodotti sul mercato con queste caratteristiche, ma noi vi consigliamo **DIMA10G**, perchè è un **integratore proteico gluten free, 100% naturale ed a formulazione bilanciata** che in combinazione con la dieta chetogenica permette di perdere peso in soli dieci giorni.

# SCOPRI DIMA 10G



www.farcomed.com  
tel. 081 61 23 099

# DIETA DI REINTEGRO PROGRESSIVO (POST-CICLO)

## [PRIMO REINTEGRO]

Di seguito un **esempio di giornata alimentare** da applicare come primo reintegro per 15 giorni, ovvero dopo aver concluso il primo ciclo chetogenico.

- **Colazione:** latte scremato senza zucchero, o yogurt magro, o spremuta di arancia;

- **Spuntino di metà mattina:** yogurt magro;
- **Pranzo:** farro o riso integrale con verdure 1 porzione di verdure a volontà;
- **Spuntino:** 1 barretta proteica (tipo Dima-bar);
- **Cena:** carne bianca melanzane o zucchine arrostiti.

### DIMA 10G PRIMO CICLO DI REINTEGRO DOPO DIMA10G

attieniti a questo ciclo per 2 settimane

#### SCHEMA SETTIMANALE PRIMO REINTEGRO

<h4>Lunedì</h4> <p><b>COLAZIONE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• latte scremato senza zucchero o yogurt magro o spremuta di arancia</li></ul> <p><b>SPUNTINO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• yogurt magro</li></ul> <p><b>PRANZO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• farro o riso integrale con verdure</li><li>• 1 porzione di verdure a volontà</li></ul> <p><b>MERENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 barretta proteica DIMABAR</li></ul> <p><b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• carne bianca</li><li>• melanzane o zucchine arrostite</li></ul>	<h4>Martedì</h4> <p><b>COLAZIONE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• latte scremato senza zucchero o yogurt magro o frutta poco matura (mele, pere, arance)</li><li>• fette biscottate integrali</li></ul> <p><b>SPUNTINO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 barretta proteica DIMABAR</li></ul> <p><b>PRANZO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• tonno sgocciolato</li><li>• 1 porzione di verdura o ortaggi evitando pomodori, carote, patate</li></ul> <p><b>MERENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• frutta</li></ul> <p><b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pesce spada o similare alla griglia</li><li>• broccoli o scarole bollite</li></ul>	<h4>Mercoledì</h4> <p><b>COLAZIONE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• latte scremato senza zucchero o yogurt magro o frutta poco matura (mele, pere, arance)</li></ul> <p><b>SPUNTINO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 barretta proteica DIMABAR</li></ul> <p><b>PRANZO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• tacchino</li><li>• pane integrale</li><li>• verdure grigliate</li></ul> <p><b>MERENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• finocchi a volontà</li></ul> <p><b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• petto di pollo o similare</li><li>• insalata di pomodori</li></ul>	<h4>Giovedì</h4> <p><b>COLAZIONE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• latte scremato o yogurt magro</li><li>• fette biscottate integrali o cereali</li></ul> <p><b>SPUNTINO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• yogurt magro</li></ul> <p><b>PRANZO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pesce fresco (calamari, pesce spada, polipo, seppie, salmone)</li><li>• 1 porzione di verdure/ortaggi evitando patate e pomodori</li></ul> <p><b>MERENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 barretta proteica DIMABAR</li></ul> <p><b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• uova sode</li><li>• scarole o carote bollite</li></ul>
<h4>Venerdì</h4> <p><b>COLAZIONE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• latte scremato o yogurt magro</li></ul> <p><b>SPUNTINO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• frutta</li></ul> <p><b>PRANZO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• farro o riso integrale con verdure</li><li>• 1 porzione di verdure a volontà</li></ul> <p><b>MERENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 barretta proteica DIMABAR</li></ul> <p><b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• carne arrosto</li><li>• funghi arrostiti</li></ul>	<h4>Sabato</h4> <p><b>COLAZIONE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• latte scremato senza zucchero o yogurt magro o frutta poco matura (mele, pere, arance)</li><li>• fette biscottate integrali o fiocchi di frumento integrali</li></ul> <p><b>SPUNTINO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• yogurt greco</li></ul> <p><b>PRANZO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• bresaola</li><li>• verdure arrostiti tranne quelle di colore rosso</li></ul> <p><b>MERENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 barretta proteica DIMABAR</li></ul> <p><b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• carne bianca (pollo, coniglio, tacchino)</li><li>• verdure a volontà</li></ul>	<h4>Domenica</h4> <p><b>COLAZIONE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• latte scremato o yogurt magro</li><li>• fette biscottate integrali o cereali</li></ul> <p><b>SPUNTINO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 barretta proteica DIMABAR</li></ul> <p><b>PRANZO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• carne o pesce a volontà</li><li>• pane</li><li>• verdura a volontà</li></ul> <p><b>MERENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• finocchi a volontà</li></ul> <p><b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• frutta a volontà + yogurt magro</li></ul>	<h4>Altri consigli</h4> <p>È possibile invertire il pranzo con la cena.</p> <p>È consentito l'utilizzo di max due cucchiaini di olio extravergine per condire.</p> <p>È possibile utilizzare spezie, limone o aceto di mele per condire.</p> <p>Per dolcificare è consentito l'utilizzo di aspartame o stevia.</p> <p>Bere almeno 1/2 di acqua al giorno con drenante specifico.</p>

 [www.farcomed.com](http://www.farcomed.com) | [benessere@farcomed.com](mailto:benessere@farcomed.com) | tel. 081 61 23 099

\*Si ricorda che la presente guida contiene consigli esemplificativi e informativi e non può in nessun caso sostituire il parere di un medico nutrizionista per lo sviluppo di una dieta specifica personale.

## [REINTEGRO STABILIZZAZIONE]

Di seguito un **esempio di giornata alimentare** da applicare come stabilizzazione per 15 giorni, ovvero dopo più cicli chetogenici completati e in previsione di una stabilizzazione più lunga prima di seguirne altri.

- **Colazione:** latte scremato, o yogurt, premuta di arancia;
- **Spuntino metà mattina:** frutta;
- **Pranzo:** bresaola, pane integrale, verdura;
- **Spuntino:** barretta proteica snack (Dima-bar);
- **Cena:** carne bianca melanzane o zucchini arrostiti.

## [REINTEGRO CARB III]

Qui un **esempio di giornata alimentare di 1300 kcal** circa basata su un regime di tipo chetogenico, consigliabile per 7 giorni dopo una fase di stabilizzazione e in previsione di una ripresa del ciclo chetogenico:

- **Colazione:** yogurt greco bianco, prosciutto crudo con pane di segale;
- **Spuntino di metà mattina:** frutta secca;
- **Pranzo:** pesce o carne magra con contorno di verdura condita con olio EVO + pane integrale;

### DIMA 10G SECONDO CICLO (STABILIZZAZIONE)

attieniti a questo ciclo per 2 settimane

#### SCHEMA SETTIMANALE STABILIZZAZIONE

<b>Lunedì</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>COLAZIONE</b><ul style="list-style-type: none"><li>• latte scremato o yogurt o premuta di arancia</li></ul></li><li><b>SPUNTINO</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 1 barretta proteica DIMABAR</li></ul></li><li><b>PRANZO</b><ul style="list-style-type: none"><li>• fesa di tacchino</li><li>• pane integrale</li><li>• verdura</li></ul></li><li><b>MERENDA</b><ul style="list-style-type: none"><li>• frutta</li></ul></li><li><b>CENA</b><ul style="list-style-type: none"><li>• carne magra arrostita (pollo, coniglio, tacchino, vitello, bovino)</li><li>• scarole o broccoli in umido</li></ul></li></ul>	<b>Martedì</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>COLAZIONE</b><ul style="list-style-type: none"><li>• latte scremato senza zucchero o yogurt magro o frutta poco matura (mele, pere, arance)</li><li>• fette biscottate integrali o fiocchi di frumento integrali</li></ul></li><li><b>SPUNTINO</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 1 barretta proteica DIMABAR</li></ul></li><li><b>PRANZO</b><ul style="list-style-type: none"><li>• riso integrale + verdure</li><li>• 1 porzione di verdure o di ortaggi</li></ul></li><li><b>MERENDA</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 1 barretta proteica DIMABAR</li></ul></li><li><b>CENA</b><ul style="list-style-type: none"><li>• tonno sgoccolato</li><li>• scarole o broccoli in umido</li></ul></li></ul>	<b>Mercoledì</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>COLAZIONE</b><ul style="list-style-type: none"><li>• latte scremato o yogurt o premuta di arancia</li></ul></li><li><b>SPUNTINO</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 1 barretta proteica DIMABAR</li></ul></li><li><b>PRANZO</b><ul style="list-style-type: none"><li>• prociutto crudo magro</li><li>• pane integrale</li><li>• verdura</li></ul></li><li><b>MERENDA</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 1 barretta proteica DIMABAR</li></ul></li><li><b>CENA</b><ul style="list-style-type: none"><li>• carne magra arrostita (pollo, coniglio, tacchino, vitello, bovino)</li><li>• melanzane alla griglia</li></ul></li></ul>	<b>Giovedì</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>COLAZIONE</b><ul style="list-style-type: none"><li>• latte scremato senza zucchero o yogurt magro o frutta poco matura (mele, pere, arance)</li><li>• fette biscottate integrali o fiocchi di frumento integrali</li></ul></li><li><b>SPUNTINO</b><ul style="list-style-type: none"><li>• yogurt magro greco</li></ul></li><li><b>PRANZO</b><ul style="list-style-type: none"><li>• latticini/formaggi magri (fiordilatte, ricotta o philadelphia light)</li><li>• verdure o ortaggi a volontà</li></ul></li><li><b>MERENDA</b><ul style="list-style-type: none"><li>• frutta</li></ul></li><li><b>CENA</b><ul style="list-style-type: none"><li>• pesce fresco alla griglia o in umido</li><li>• zucchine alla griglia</li></ul></li></ul>
<b>Venerdì</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>COLAZIONE</b><ul style="list-style-type: none"><li>• latte scremato o yogurt magro o premuta di arancia</li></ul></li><li><b>SPUNTINO</b><ul style="list-style-type: none"><li>• frutta</li></ul></li><li><b>PRANZO</b><ul style="list-style-type: none"><li>• bresaola</li><li>• pane integrale</li><li>• verdura</li></ul></li><li><b>MERENDA</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 1 barretta proteica DIMABAR</li></ul></li><li><b>CENA</b><ul style="list-style-type: none"><li>• carne magra arrostita (pollo, coniglio, tacchino, vitello, bovino)</li><li>• funghi arrostiti</li></ul></li></ul>	<b>Sabato</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>COLAZIONE</b><ul style="list-style-type: none"><li>• latte scremato senza zucchero o yogurt magro o frutta poco matura (mele, pere, arance)</li><li>• fette biscottate integrali o fiocchi di frumento integrali</li></ul></li><li><b>SPUNTINO</b><ul style="list-style-type: none"><li>• frutta</li></ul></li><li><b>PRANZO</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 1 porzione di latticini/formaggi magri (fiordilatte, ricotta o philadelphia light)</li><li>• 1 porzione di verdure o ortaggi a volontà</li></ul></li><li><b>MERENDA</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 1 barretta proteica DIMABAR</li></ul></li><li><b>CENA</b><ul style="list-style-type: none"><li>• pesce fresco alla griglia</li><li>• verdure alla griglia</li></ul></li></ul>	<b>Domenica</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>COLAZIONE</b><ul style="list-style-type: none"><li>• latte scremato o yogurt magro o premuta di arancia</li></ul></li><li><b>SPUNTINO</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 1 barretta proteica DIMABAR</li></ul></li><li><b>PRANZO</b><ul style="list-style-type: none"><li>• quello che si vuole con moderazione o pizza</li></ul></li><li><b>MERENDA</b><ul style="list-style-type: none"><li>• 1 barretta proteica DIMABAR</li></ul></li><li><b>CENA</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Frutta a volontà + yogurt magro</li></ul></li></ul>	<b>Altri consigli</b> <p>È possibile invertire il pranzo con la cena.</p> <p>È consentito l'utilizzo di max due cucchiaini di olio extravergine per condire.</p> <p>È possibile utilizzare spezie, limone o aceto di mele per condire.</p> <p>Per dolcificare è consentito l'utilizzo di aspartame o stevia.</p> <p>Bere almeno 1/2 di acqua al giorno con drenante specifico.</p>

**Far.Co.MED** INTEGRATORI & COSMETICI  
www.farcomed.com | benessere@farcomed.com | tel. 081 61 23 099

- **Spuntino:** finocchi o liquirizia pura o Dima 10 g (un solo misurino);
- **Cena:** frittata di uova + contorno di verdura + olio EVO + un frutto piccolo.

\*Si ricorda che la presente guida contiene consigli esemplificativi e informativi e non può in nessun caso sostituire il parere di un medico nutrizionista per lo sviluppo di una dieta specifica personale.