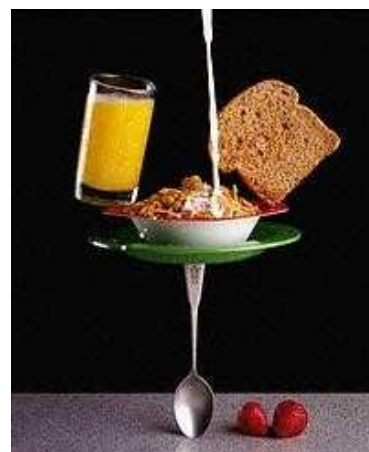




*Dieta "Michele"*  
*Consigli alimentari per un Uomo*

*Colazione (abbondante)*

- 1) **Un frutto fresco di stagione** (mele, pere, mandarini, arance, fragole, gocce d'oro, kiwi...quello che ti piace) oppure **spremuta di arancia fresca**
- 2) **Yogurt magro con cornflakes**. Oppure: **pane integrale con marmellata fatta in casa**.
- 3) **Te verde** Oppure: **caffelatte o latte con cacao** (addolcisci con un po' di miele o zucchero).



*Spuntino delle 10:00*

Prendi sempre qualcosa portandola via da casa:

- 1) **yogurt magro**.
- 2) **Frutta fresca** di stagione,

Se ti trovi al bar scegli una spremuta fresca d'arancia, in diversi locali è possibile trovare anche lo yogurt, oppure te verde. Meglio una brioche fresca che un tramezzino.



# Pranzo

1) **Un primo.** A pranzo alterna la pasta (meglio se integrale) con i risotti conditi con verdure, radicchio, zucca, funghi, pomodoro e con i minestrini (con pochi o senza fagioli) o passati di verdura (magari con all'interno dei crostini di pane). Usa condimenti tipo ragù di carne, carbonara o amatriciana solo nei giorni di festa. Per esempio: 3 volte a settimana pastasciutta, 2 risotto, 2 minestrone.

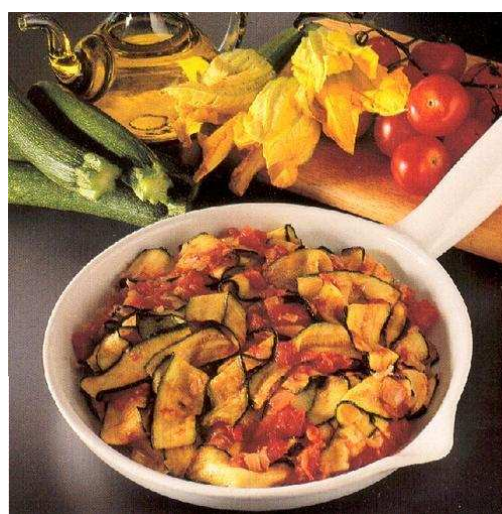


2) **Un secondo,** alterna molto pesce non fritto (orata, branzino...) con prosciutto crudo dolce, pollo, ricotta, speck, uova. Un pezzo di pane meglio se integrale. Oppure lenticchie, piselli o ceci con pane integrale. Carni rosse 1 o 2 volte al mese, carni bianche 1 a settimana. Pochissimi condimenti untuosi.



3) **Verdura bollita varia** minimo, minimo 4 etti tra verdura cruda o cotta che deve essere obbligatoriamente mangiata. Se non c'è la fai salta qualcos'altro ma non questa. Magari mangiala per prima. Zucchini, cavolfiori, carote, patate, fagiolini, carciofi, o altro. Ma non sott'olio. Bollita al momento. Mangiane fino a sazietà, anche interi mezzi chili per volta, ma con al massimo 1 cucchiaino di olio d'oliva e sale.

4) **Verdura cruda varia** (insalata, radicchio, carote o altro), con al massimo 1 cucchiaino di olio d'oliva e sale. Condire anche con limone, aceto balsamico, arance, pere.



5) **Dolce nei giorni di festa** (meglio se fatto in casa, ma deve essere buono per te).

6) **Un bicchiere di vino o birra** se lo gradisci.

7) **Caffè** (se non provoca insonnia, tachicardia, agitazione, meglio poco dolce).

# Eventuale pranzo al lavoro

---

## Potendo andare al ristorante o in mensa

**Se hai questa opportunità usala frequentemente e bene.**

- 1) Puoi cominciare con un'insalata, carote, verza... usa pochissimo olio d'oliva.
- 2) Fatti consigliare un primo leggero ma gustoso, che ti piaccia. Ad esempio risotto al radicchio oppure ai funghi o con i porri...
- 3) Chiedi delle verdure bollite molto abbondanti.
- 4) Non prendere carni rosse o formaggi. Se hai ancora fame puoi ordinare della ricotta, mezzo etto di crudo o speck con mezzo panino.
- 5) Un frutto. Acqua non gasata. Caffè se tollerato.

## Al bar

**Non mangiare mai insalatone: fregano completamente.** Danno l'idea di mangiare verdura, per cui sorge il desiderio di *vendicarsi* alla sera. Sono invece un concentrato di mezze schifezze super caloriche: tonno sott'olio, olive, uova sode... Non prendere neanche tramezzini, toast e bocconcini vari. È un attimo ingurgitare mille chilocalorie sentendosi la pancia quasi vuota dopo solo 1 ora.

- 1) **Uno o due panini** con prosciutto crudo dolce, bresaola, speck.
- 2) **Yogurt** o **brioche** fresca. Un **frutto** se disponibile.
- 3) **Acqua** non gasata.
- 4) **Caffè** se tollerato.

## Da casa

- 1) **Panino** con prosciutto crudo dolce, bresaola, speck.. Meglio ancora un primo fatto in più il giorno prima.
- 2) **Verdura cotta** (*zucchini, cavolfiori, carote, patate, fagiolini, o altro*), fino a sazietà con un filo di olio d'oliva. Anche ben oltre mezzo Kg.
- 3) **Yogurt** magro o un **frutto** fresco di stagione. **Acqua** non gasata, **caffè**.

---

## Spuntino delle 17:00

non saltarlo!

- ❖ **Yogurt magro**
- ❖ **Frutta fresca** di stagione (meglio cambiare spesso tipo di frutta).

# Cena

1) **Un primo.** A cena preferisci i minestrini (con pochi o senza fagioli) o passati di verdura (magari con all'interno pane o crostini) o la zuppa di cipolle oppure delle creme. Fa porzioni abbondanti. Meno frequentemente, magari al sabato e alla domenica



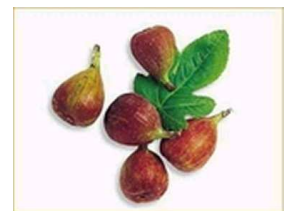
alterna la pasta il riso, tortellini conditi con verdure, funghi, pomodoro. Non aggiungere olio o burro. Evita i condimenti untuosi.

2) **Un secondo.** Alterna pesce non fritto e prosciutto crudo dolce, bresaola o speck, mozzarella, ricotta, pollo o uova con 1 pane integrale. Formaggio non più di una volta alla settimana. Oppure lenticchie, piselli o ceci con pane. Carni rosse 1 volta al mese, carni bianche 1 a settimana. Pochissimi condimenti untuosi.

3) **Verdura cotta varia.** (Zucchini, cavolfiori, carote, patate, finocchi, fagiolini o altro), fino a sazietà, ma minimo sempre almeno 4-5 etti, con al massimo 1 cucchiaino di olio d'oliva e sale. La verdura cotta deve essere il vero secondo, mentre il secondo è meglio che passi di "contorno".



4) **Verdura cruda varia.** (Insalata, radicchio, carote o altro), con al massimo 1 cucchiaino di olio d'oliva e sale. Volendo condire con frutta come le arance o le pere. Alterna pure le verdure cotte con le crude o anche assieme.



5) **Un frutto di stagione** se la mangi volentieri, cambiando spesso tipo di frutta. Anche un po' di frutta secca non tostata.

6) **Un bicchiere di vino o birra** se lo gradisci.

# Bevande

■ **Almeno un litro e mezzo di acqua non gasata e non ghiacciata, meglio oltre 2 litri**, anche come tisana o te verde Bancha.

■ **No aranciate, cole, pompelmo, gassose, drink, amari e digestivi**

■ Massimo 1/3 di litro di vino.

■ Massimo 4 caffè al giorno se tollerati!



## Altro

Una torta fatta in casa alla settimana (crostate o altro). Mangiane 2 fette alla settimana. Non usare merendine, biscotti, wafer, crostatine o simili. 2-3 gelati artigianali a settimana.

Non mangiare insalatone, né brodi di dado con glutammato. Utilizza prodotti freschi o congelati, non in scatola o in barattolo, né sott'aceti o sott'olio.

Mangia pure un primo abbondante, ma non condito con ragù di carne o burro. Usa condimenti vegetariani fatti con pochissimo olio o burro.

Formaggio 1-2 volte la settimana. Frutta secca 3 volte a settimana. Pesce minimo 3 volte, anche tutti i giorni non fritto. Margarina mai, burro poco-niente. Solo olio d'oliva extravergine misurato col cucchiaino se devi dimagrire (è l'unica cosa che ti chiedo di misurare).

Non saltare i pasti e neanche gli spuntini. Non alzarti da tavola con la fame. Saziati con le verdure cotte o crude, almeno 8 etti al giorno, meglio oltre 1 Kg.

Fai 20-40 minuti di cyclette di buona lena quasi giorno (comincia molto piano e per 5-10 minuti), oppure quello che ti piace di più, purché arrivi a sudare almeno un po'.



## *Misuriamoci la salute!*

| <b>Altezza 1.72</b>    | <b>Ott 06</b> | <b>Dic 06</b> | <b>Feb 07</b> | <b>Apr 07</b> | <b>Giu 07</b> | <b>Ago 07</b> | <b>Ott 07</b> |
|------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>Peso</b>            | <b>83</b>     |               |               |               |               |               |               |
| <b>Circonf. vita</b>   | <b>98</b>     |               |               |               |               |               |               |
| <b>BMI</b>             | <b>29</b>     |               |               |               |               |               |               |
| <b>Glicemia</b>        | <b>101</b>    |               |               |               |               |               |               |
| <b>Colesterolo tot</b> | <b>245</b>    |               |               |               |               |               |               |
| <b>Colest. LDL</b>     | <b>181</b>    |               |               |               |               |               |               |
| <b>Colest. HDL</b>     | <b>45</b>     |               |               |               |               |               |               |
| <b>Trigliceridi</b>    | <b>198</b>    |               |               |               |               |               |               |
| <b>PA massima</b>      | <b>135</b>    |               |               |               |               |               |               |
| <b>PA minima</b>       | <b>85</b>     |               |               |               |               |               |               |
| <b>Att. Fisica</b>     | <b>Poca</b>   |               |               |               |               |               |               |
| <b>Raffreddori</b>     | <b>+</b>      |               |               |               |               |               |               |
| <b>Mal di testa</b>    | <b>+++</b>    |               |               |               |               |               |               |
| <b>Insonnia</b>        | <b>++</b>     |               |               |               |               |               |               |
| <b>Prostatite</b>      | <b>++</b>     |               |               |               |               |               |               |
| <b>TV</b>              | <b>+++</b>    |               |               |               |               |               |               |

### **In generale:**

- Se avete molta massa muscolare e poco grasso continuate così con la quantità di cibo e cercate invece di migliorare solo la qualità.
- Se invece avete del grasso da perdere limitate molto tutto quello che è grasso, olio, unto, burro, margarine, dolci, zucchero, formaggi, tranne il pesce. Concentratevi sui minestrini e sui contorni che devono essere particolarmente abbondanti.
- In ogni caso fai attività fisica, guarda poco la TV e leggi buoni libri.

