

PROGRAMMA SETTIMANALE

RIDURRE LE CALORIE A TAVOLA

iM puls



Messo a punto da **Pia Teichmann**, nutrizionista di iM puls. Basato su una persona con un fabbisogno calorico regolare di 1800 kcal.

Potete valutare il vostro fabbisogno calorico personale con il calcolatore online.



Una pietanza non fa al caso vostro? Su iM puls trovate molte ricette alternative.



Bevande e snack

In questa settimana è meglio bere solo acqua, tè non zuccherato o caffè nero. Succhi, bibite zuccherate o anche latte e zucchero nel caffè apportano più calorie. Inoltre, gli spuntini non sono raccomandati se si vuole perdere peso. Il corpo può scomporre meglio le riserve di grasso esistenti quando ci sono pause tra i pasti. Se tra un pasto e l'altro sentite comunque i morsi della fame, è meglio ricorrere a verdure, prodotti integrali o snack proteici (ad es. una manciata di noci, fiocchi di latte, quark magro, skyr o un uovo sodo). Se uno spuntino risulta un po' troppo sostanzioso, è sufficiente ridurre adeguatamente la porzione del pasto successivo.

LUNEDÌ

Calorie totali: 1550 kcal



Colazione: 590 kcal
Quark con ananas e ribes



Pranzo: 420 kcal
Zuppa asiatica di tagliolini e tofu



Cena: 540 kcal
Pollo e fagioli al cartoccio con miglio alle nocciole



MARTEDÌ

Calorie totali: 1510 kcal



Colazione: 520 kcal
Tartine al salmone con hummus



Pranzo: 600 kcal
Panino al pastrami con cavolo rosso



Cena: 390 kcal
Stufato di verdure con tofu affumicato



MERCOLEDÌ

Calorie totali: 1480 kcal



Colazione: 280 kcal
Pancake al quark magro



Pranzo: 630 kcal
Insalata di funghi con cicorino rosso e pane integrale



Cena: 570 kcal
Padellata di verdure e quinoa



GIOVEDÌ

Calorie totali: 1550 kcal



Colazione: 390 kcal
Overnight oats con mele e lamponi



Pranzo: 620 kcal
One pot pasta con verdure e fagioli



Cena: 540 kcal
Bowl di tofu e bulgur

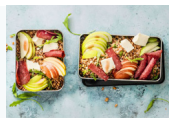


VENERDÌ

Calorie totali: 1360 kcal



Colazione: 230 kcal
Omelette alle barbabietole



Pranzo: 590 kcal
Insalata di spelta con formaggio di capra e mela



Cena: 540 kcal
Padellata di manzo e verdure all'orientale



SABATO

Calorie totali: 1460 kcal



Colazione: 560 kcal
Tartine con cottage cheese,
pomodori e carne secca



Pranzo: 540 kcal
Insalata croccante di
cetrioli e salmone



Cena: 360 kcal
Verdure al forno con quark
alle erbe aromatiche



DOMENICA

Calorie totali: 1450 kcal



Colazione: 250 kcal
Granola di frutta secca
con lamponi



Pranzo: 690 kcal
Insalata di crauti al
curry con noci



Cena: 510 kcal
Bowl di riso e
noci d'acagiù

