

Nutrizione Sana

DIETA A ZONA

MENÙ SETTIMANALE

1 SETTIMANA

ATTENZIONE



RIVOLGITI SEMPRE AD UN NUTRIZIONISTA QUALIFICATO!

La dieta a zona è un regime alimentare molto restrittivo, in cui si distribuiscono i micronutrienti per il 40% di carboidrati, il 30% di proteine ed il 30% di grassi. È una dieta famosa ma piena di controversie a causa dello squilibrio nell'assunzione di nutrienti e per il numero limitato di alimenti.

Rivolgersi a un nutrizionista per la dieta a zona può rivelarsi molto utile per diversi motivi:

1. **Competenza:** un nutrizionista fornisce indicazioni personalizzate per seguire la dieta a zona sulla base della propria esperienza e delle proprie conoscenze.
2. **Personalizzazione della dieta:** una dieta a zona personalizzata in base ad anamnesi, età, stile di vita e preferenze alimentari di una persona, garantisce una dieta più sostenibile a lungo termine e facilmente integrabile nella propria routine.
3. **Monitoraggio:** un nutrizionista può monitorare i progressi del percorso di dieta a zona ed ottimizzare il piano alimentare per risultati migliori; identifica eventuali carenze ed eccessi nutrizionali apportando periodicamente integrazioni alla dieta.
4. **Sostegno e motivazione:** un nutrizionista può fornire supporto durante tutto il percorso ed accompagna il paziente nel raggiungimento degli obiettivi.

MENÙ SETTIMANALE

Nota bene: questa dieta è da intendersi solamente a titolo esemplificativo, le quantità degli alimenti sono assolutamente necessarie e variano a seconda del soggetto.

LUNEDÌ	
COLAZIONE	Pancake di avena con 30-40 g di farina di avena, 1 uovo, 1 bicchiere di bevanda di avena e 1/2 bustina di lievito. Per guarnire aggiungi frutta di stagione e/o un velo di marmellata senza zuccheri aggiunti
SPUNTINO	2-3 gallette con burro di arachidi e marmellata
PRANZO	Insalata di farro con dadini di primo sale e pachino, contorno di insalata mista con cubetti di avocado
SPUNTINO	Frullato con yogurt greco (un vasetto) + 1 pesca e 1 albicocca + 1 cucchiaino di cocco rapè
CENA	Filetti di platessa agli agrumi, zucchine al vapore, 2-3 gallette + 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine per condire
MARTEDÌ	
COLAZIONE	Una fetta di pane di segale tostato con ricotta e marmellata senza zuccheri aggiunti
SPUNTINO	Un pacchetto di crackers integrali + un cubetto di parmigiano
PRANZO	Insalatona mista con tonno al naturale + 5 fette wasa + 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine per condire
SPUNTINO	Gelato con yogurt greco e frutta frullata (1 stecco)
CENA	Frittata con 2 uova e asparagi, contorno di asparagi cotti, 2-3 fette wasa + 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine per condire
MERCOLEDÌ	
COLAZIONE	Avocado toast con crema di avocado e salmone affumicato
SPUNTINO	Un vasetto di yogurt greco bianco con una fetta di melone in pezzi e qualche mandorla
PRANZO	Riso basmati con piselli e dadini di cotto, insalata mista + 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva per condire
SPUNTINO	Pinzimonio di verdure (carote, cetrioli, sedano) con hummus di ceci
CENA	Petto di tacchino alla piastra, melanzane grigliate, pane di segale + 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine per condire
GIOVEDÌ	
COLAZIONE	Pancake di avena con 30-40 g di farina di avena, 1 uovo, 1 bicchiere di bevanda di avena e 1/2 bustina di lievito. Per guarnire aggiungi frutta di stagione e/o un velo di marmellata senza zuccheri aggiunti
SPUNTINO	Un bicchiere di macedonia + una manciata di frutta secca a scelta
PRANZO	Riso venere con salmone scottato e julienne di zucchine + 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva per condire
SPUNTINO	Una fetta di pane di segale con prosciutto crudo

GIOVEDÌ	
CENA	Caprese con mozzarella e pomodoro cuor di bue, fagiolini bolliti, una fetta di pane di segale o integrale + 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva per condire
VENERDÌ	
COLAZIONE	Un bicchiere di smoothie con frutti di bosco freschi + una barretta proteica
SPUNTINO	Una pera + un cubetto di parmigiano
PRANZO	Cous cous con ceci e mix di melanzane, peperoni, zucchine + 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine per condire
SPUNTINO	2-3 gallette con burro di arachidi e marmellata
CENA	Insalatona mista con gamberetti + 2-3 fette wasa + 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine per condire
SABATO	
COLAZIONE	Toast con pane di segale, fesa di tacchino, pomodoro e insalata + 2 noci
SPUNTINO	Frullato con yogurt greco (un vasetto) + una banana + cacao amaro
PRANZO	Spaghetti integrali con sugo di pomodoro e macinato magro, contorno di carote julienne + 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine per condire
SPUNTINO	Una fetta di pane di segale con prosciutto crudo
CENA	Trancio di salmone al forno, contorno di asparagi + una fettina di pane di segale + 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine per condire
DOMENICA	
COLAZIONE	Avocado toast con crema di avocado e un uovo barzotto
SPUNTINO	Un vasetto di yogurt greco bianco con una fetta di melone in pezzi e qualche mandorla
PRANZO	Riso basmati con petto di pollo alla griglia, insalata mista + 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine per condire
SPUNTINO	2 fette wasa con una spalmata di hummus di ceci
CENA	Arrosto di manzo con contorno di verdure grigliate e patate al forno + 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine per condire

Nutrizione Sana



**IL TEAM NUTRIZIONE
SANA SVILUPPA PIANI PER
DIVERNICOLI SPECIFICI PER
FARTI RAGGIUNGERE IN
SICUREZZA IL TUO
OBIETTIVO**



Padova

Voltabarozzo - Via Piovese 236
Stanga - Via G. Savelli 120
Z. Ind. - Viale della Regione Veneto 20



Albignasego

Via Piemonte 13



Vigonza

Via Noalese Sud 14



Abano Terme

Piazza del Sole e della Pace 9



Monselice

Piazza Mazzini - Galleria Einaudi 18



Castelfranco Veneto

Piazza Europa Unità 70

Richiedi appuntamento



Chiama ora

392 11 00 950

Non riesci a chiamare?



Messaggia ora

WhatsApp

RIVOLGITI A NOI

DA OGGI ANCHE ON-LINE!

www.nutrizionesana.it