

La dieta con la pasta è molto semplice da seguire. Ha solo alcune regole un pò dure superabili in 3 giorni. Questa dieta può essere seguita a vita e permette di avere risultati nel breve e lungo periodo. Un pò di statica si ha nel medio periodo nel quale si vede un pò di stallo sul peso.

Il principale vantaggio di questa dieta è il fatto che non vi costringe a cambiare abitudini alimentari. Potete adottare la cucina che avete sempre adottato.

La dieta della pasta non è per niente difficile da seguire e non comporta torture.

Colazione uno dei seguenti:

- -succo d'arancia o pompelmo o mandarino 1 bicchiere
- -Cappuccino senza zucchero
- -caffè espresso zuccherato
- - yogurt
- - the + zucchero 10 grammi
- - succhi di frutta confezionati.

Aggiunto a uno dei seguenti:

- - mezzo cornetto
- - mezzo dolce da pasticceria
- - merendina confezionata
- - crepes + nutella o burro arachidi o marmellata
- - 2 fette biscottate spalmate con nutella o burro d'arachidi o marmellate o miele
- - frutta di stagione
- - cioccolata latte o fondente 30 grammi

Consentito caffè espresso zuccherato.

Oppure colazione proteica creata con [LC Dieta 3](#)

Pranzo :

- Pasta di qualsiasi tipo e qualsiasi ricetta pasta al sugo, pasta con fagioli, ceci, lenticchie, patate ecc... riempire un piatto non

abbondante con quantità a piacere condito quanto basta e salato al punto giusto. Se siete già abituati a mangiare il primo piatto continuerete a fare come avete sempre fatto.

- - 3 bicchieri di acqua..

Uno dei seguenti

- - verdure condite a piacere massimo 200 grammi. Potete condire anche con salse tipo maionese.
- - sott'olio e sott'aceto 50 grammi.

Non dimenticate di bere tra la pasta e la verdura.

- *A fine pranzo è consentito caffè espresso zuccherato o amaro.*

E' possibile utilizzare [LC Dieta 3.0](#) per creare menù pranzo a base di carboidrati + verdure.

Cena uno dei seguenti:

- - Carni bianche come tacchino, pollo, coniglio quantità a piacere.
- - Carne rossa come manzo maiale massimo 150 grammi.
- - pesce ai ferri o forno quantità a piacere.
- - pesce frittura massimo 150 grammi
- - uova sode o frittata massimo 3 uova
- - polpette 100 % manzo massimo 150 grammi.
- - latticini 150 grammi massimo.

Il tutto condito quanto basta evitare il sale quando possibile.

Prima delle verdure bere **3 bicchieri d'acqua.**

- *A fine cena è consentito caffè espresso zuccherato o amaro.*

E' possibile utilizzare [LC Dieta 3.0](#) per creare menù cena a base di proteine + verdure.

Alimenti da introdurre fuori dai pasti in caso di attacchi di fame.

Massimo 20 grammi.

- noci secche
- nocciole
- arachidi
- mandorle
- pistacchi
- semi di zucca

Per tamponare gli attacchi di fame si può usare la resistenza più si resiste e più si hanno i risultati.

Pranzo: Alimenti esclusi

- frutta di qualsiasi tipo
- cioccolata
- biscotti
- dolci
- torte
- pane e farinacei di qualsiasi tipo qualsiasi tipo.
- patate

Cena: Alimenti esclusi

- frutta di qualsiasi tipo
- cioccolata
- biscotti
- dolci
- torte
- pane e farinacei di qualsiasi tipo.
- patate

Alimenti consentiti una volta a settimana a pranzo che possono sostituire la pasta.

- pizza qualsiasi tipo condita normalmente
- formaggi massimo 80 grammi
- affettati massimo 120 grammi

- pane 50 grammi
- frittiture varie massimo 150 grammi

Alimenti consentiti una volta a settimana a cena:

- pizza qualsiasi tipo condita normalmente
- formaggi massimo 80 grammi
- affettati massimo 120 grammi
- pane 50 grammi
- patatine fritte o patate in genere.
- frittiture varie massimo 150 grammi

Le quantità.

Se avete tanti kg da perdere per la prima settimana potete lasciar perdere le quantità tanto dimagrirete a prescindere così l'inizio sarà ancora più semplice. Ricordate però che se avete problemi con la bilancia, questo non è dovuto al tipo di alimenti che buttate giù ma alle quantità degli stessi. E nel tempo dovrete abituarvi a mangiare meno.

Le quantità **vanno diminuite** quando non si perde peso tra una settimana e l'altra.

Le quantità **non vanno diminuite** quando **si è raggiunto il peso forma.**

Le bevande alcoliche ed analcoliche

Le bevande alcoliche le dovrete eliminare ma se siete abituati a bere alcolici dovrete scendere al di sotto dei 250 ml al giorno.

Le bevande analcoliche le dovrete preferire sempre light e zero senza zuccheri aggiunti ed in quel caso non avrete problemi con le stesse. Magari tipo Coca Cola zero leggete i valori nutrizionali e confrontateli con i valori nutrizionali di un bicchiere di vino così avrete un quadro completo.

Consigli

- Imparate a leggere sui prodotti le etichette che indicano i valori nutrizionali per poter **limitare i carboidrati e scegliere gli alimenti che hanno ridotte quantità di grassi saturi.**
- Consultare questo blog ed informarsi su carboidrati, proteine e grassi.
- Bere tanta acqua specialmente durante i pasti.
- Pesarsi a stomaco vuoto anche due volte al giorno vedere l'ago della bilancia scendere è un ottimo incentivo a continuare con il programma iniziato.

A chi non è adatta questa dieta:

- a persone che devono perdere pochissimo tipo due o 3 kg.
- persone che hanno vari problemi di salute e seguono già una dieta in merito.

Conclusioni e riflessioni.

Dopo aver visto quello che potete mangiare e non mangiare in questa dieta vi chiederete ma che differenza c'è rispetto a come già siete abituati a mangiare. Infatti questa dieta non stravolge il vostro menù ma crea ordine al vostro modo di mangiare. Questa dieta trasformerà il vostro organismo da una macchina brucia zuccheri ad una macchina brucia grassi.

Non sottovalutate l'uso di [LC Dieta 3.0](#) è principalmente il miglior metodo di essere padrone degli alimenti e non schiavi di ciò che si mangia. Da notare che LC Dieta 3.0 è un software per nutrizionisti e operatori che operano nel campo del fitness e della nutrizione ma nella versione LC Dieta 2.0 è un programma semplicissimo da usare anche da persone che hanno conoscenze minime nell'uso del pc.