Appendice 7

Esempi di programmi della Dieta Metabolica

Sandro Ciccarelli Editore

La Dieta Metabolica

Rigida, sulle 1000 calorie - Settimana 1

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	1 uovo affogato	75	0
	1/2 muffin	70	13
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
	caffè o tè	0	0
Pranzo	85 g petto di pollo arrosto	140	0
	1 tazza di carote lesse	70	16
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Cena	128 g di manzo magro arrosto	307	0
	1/2 tazza di cavolfiore	17	3
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Calorie totali		*954*	*32*
Martedì			
Colazione	1 fettina di carne di suino	180	0
	1 uovo sodo	75	6
	caffè o tè	0	0
Pranzo	85 g tonno al naturale	90	0
	1/2 tazza di verdure lesse miste	35	9
	1/2 tazza di ricotta	102	4
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Cena	170 g sogliola al forno	160	0
	1/2 tazza di ricotta	102	4
	1 tazza di spinaci	42	7
	1 pezzettino di burro	35	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Calorie totali		*1016*	*30*
Mercoledì			
Colazione	1 uovo strapazzato (senza grassi)	75	0
	3 fette di bacon fritto	110	0

	caffè o tè	0	0
Pranzo	1 tazza di zuppa di pesce	160	24
	454 g Sugar Free Jell-O*	32	0
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	170 g bistecca, lombata, alla griglia	480	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	28 g formaggio svizzero	105	0
	bevanda light o acqua	0	0
Calorie totali		*992*	*30*
Giovedì			
Colazione	3 fette di bacon	110	0
	85 g yogurt alla frutta	40	6.5
	caffè	0	0
Pranzo	85 g salmone al forno	140	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	113 g bistecca con l'osso	338	0
	1 tazza di carote lesse	70	14
	1/2 tazza di cavolfiore	13	3
	28 g formaggio	115	0
	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*922*	*23.5*
Venerdì			
Colazione	1 uovo affogato	75	0
	1 fetta di pane di segale tostato	70	15
	5 ml burro	35	0
	caffè o tè	0	0
Pranzo	85 g cotoletta di suino fritta	335	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	85 g cotoletta di agnello arrosto	315	0
	1 tazza di di carote	35	8

	454 g Sugar Free Jell-O	32	0
Calorie totali		*977*	*23*
Sabato			
Colazione	2 uova affogate	150	0
	1 fetta di pane d'avena tostato con un cucchiaino di miele	74	11
	5 ml burro	35	0
	caffè o tè	0	0
Pranzo	113 g tonno al naturale	120	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	113 g costoletta di vitella arrosto	440	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	1/2 tazza di zucchini	50	8
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Calorie totali		*1059*	*25*
Domenica			
Colazione	1 mandarino di grandezza media	37	10
	2 uova sode	150	0
	caffè o tè	0	0
Pranzo	1 porzione di petto di pollo	260	8
	1 tazza di carote	26	6
	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Cena	227 g merluzzo al forno o alla griglia	254	0
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
	1 tazza di cavolfiore	34	7
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Calorie totali		*1052*	*31*

*[Jell-O è il nome commerciale di una dessert privo di grassi a base di gelatina prodotto dalla Kraft Foods Inc. Nella versione light non contiene carboidrati. Le informazioni nutrizionali per una porzione di Sugar Free Jell-O sono: calorie 10, grassi totali 0, grassi saturi 10, colesterolo 0 g, sodio 55 mg, potassio 0 g, carboidrati totali 0 g, zuccheri 0 g. Il prodotto non è commercializzato in Italia. N.d.T.]

La Dieta Metabolica

Rigida, sulle 1000 calorie - Settimana 2

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	1 uovo affogato	75	0
	1/2 muffin	70	13
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
	caffè o tè	0	0
Pranzo	85 g petto di pollo arrosto	140	0
	1 tazza di carote lesse	70	16
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Cena	142 g manzo magro arrosto	307	0
	1/2 tazza di cavolfiore	17	3
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Calorie totali		*954*	*32*
Martedì			
Colazione	1 fettina di carne di suino	180	0
	1 uovo sodo	75	6
	caffè o tè	0	0
Pranzo	85 g tonno al naturale	90	0
	1/2 tazza di verdure lesse miste	35	9
	1/2 tazza di ricotta	102	4
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Cena	170 g sogliola al forno	160	0
	1/2 tazza di ricotta	102	4
	1 tazza di spinaci	42	7
	1 pezzettino di burro	35	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Calorie totali		*1016*	*30*
Mercoledì			
Colazione	1 uovo strapazzato (senza grassi)	75	0
	3 fette di bacon fritto	110	0
	caffè o tè	0	0

Pranzo	1 tazza di zuppa di pesce	160	24
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	170 g bistecca, lombata, alla griglia	480	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	28 g formaggio svizzero	105	0
	bevanda light o acqua	0	0
Calorie totali		*1040*	*30*
Giovedì			
Colazione	3 fette di bacon	110	0
	85 g yogurt alla frutta	40	6.5
	caffè	0	0
Pranzo	85 g salmone al forno	140	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	113 g bistecca con l'osso	338	0
	1 tazza di carote lesse	55	12
	1/2 tazza di cavolfiore	13	3
	28 g formaggio	115	0
	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*907*	*21*
Venerdì			
Colazione	1 uovo affogato	75	0
	1 fetta di pane di segale tostato	70	15
	5 ml burro	35	0
	caffè o tè	0	0
Pranzo	85 g cotoletta di suino fritta	335	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	85 g cotoletta di agnello arrosto	315	0
	1 tazza di carote	55	12
	454 g Sugar Free Jell-O	32	0
Calorie totali		*1007*	*28*

Sabato			
Colazione	1/2 tazza di yogurt magro	75	8
	1 fetta di pane d'avena tostato con un cucchiaino di miele	74	11
	5 ml burro	35	0
	caffè o tè	0	0
Pranzo	1 fetta di pizza con prosciutto	321	28
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	57 g costoletta di vitella arrosto	220	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	1 patata al forno (di grandezza media)	220	51
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Calorie totali		*1055*	*104*
Domenica			
Colazione	85 g brioche integrale con uvetta	300	66
	1/2 tazza di latte parzialmente scremato	51	6
	caffè o tè	0	0
Pranzo	1 porzione di petto di pollo	260	8
	piccola porzione di insalata mista con maionese	114	13
	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Cena	227 g merluzzo al forno o alla griglia	254	0
	8 punte di asparagi	28	6
	1 tazza di cavolfiore	34	7
Calorie totali		*1057*	*106*

La Dieta Metabolica

Rigida, sulle 1500 calorie - Settimana 1

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	3 uova fritte in 5 ml burro	255	0
	2 fette di bacon	85	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1/2 tazza di ricotta light	102	4
Pranzo	4 fettine di prosciutto	200	0
	4 punte di asparagi	15	3
	454 g Sugar Free Jell-O	24	0
	1/2 tazza di panna montata	410	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1 barretta gusto muesli	52	10
Cena	170 g sogliola al forno con burro	240	0
	1/2 tazza di carote lesse	35	8
	bevanda light o acqua	2	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Calorie totali		*1516*	*27*
Martedì			
Colazione	1 fetta di pane tostato	65	13
	1 pezzettino di burro	35	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Pranzo	170 g petto di pollo arrosto	280	0
	28 g formaggio svizzero	105	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	227 g Sugar Free Jell-O	8	0
Cena	227 g manzo arrosto	510	0
	1 tazza di carote lesse	45	11
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	1 tazza di popcorn cotto al microonde	55	6
Calorie totali		*1443*	*36*

Mercoledì			
Colazione	4 fettine di prosciutto	200	0
	1 fetta di pane integrale (tostata)	70	13
	5 ml burro	35	0
Spuntino	28 g pistacchi	165	7
Pranzo	1/2 tazza di ricotta	102	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	170 g salmone in scatola	240	0
Spuntino	28 g mozzarella	80	0
Cena	198 g cotolette di agnello alla griglia	420	0
	1/2 tazza di fagiolini verdi con olio d'oliva e aceto	100	3
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*1508*	*30*
Giovedì			
Colazione	4 uova affogate	300	0
	1/2 muffin	70	13
	5 ml burro	35	0
	caffè	0	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Pranzo	255 g petto di pollo arrosto	420	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1 tazza di popcorn senza grassi	30	6
Cena	85 g prosciutto cotto	250	0
	1 cetriolo senza buccia	35	0
	1 mandarino	35	9
	caffè o tè	0	0
Spuntino	454 g Free Sugar Free Jell-O	16	0
	15 ml panna montata	50	0
Calorie totali		*1516*	*24*

Venerdì			
Colazione	omelette con 4 uova e 28 g di formaggio Cheddar	415	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di fragole (fresche)	45	10
Pranzo	170 g tonno al naturale	270	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	1 pomodoro	25	5
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	227 g Sugar Free Jell-O	8	0
	15 ml panna montata	50	0
Cena	2 würstel di pollo	230	0
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	1 tazza di ricotta light	205	0
Spuntino	1 tazza di mirtilli	80	20
Calorie totali		*1488*	*35*
Sabato			
Colazione	4 uova strapazzate	300	0
	10 ml burro	70	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 mandarino	35	9
Pranzo	1 tazza di maccheroni con formaggio	430	40
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1 tazza di popcorn	30	6
Cena	113 g bistecca con l'osso	300	0
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	57 g di formaggio Cheddar	230	0
	Bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	227 g Sugar Free Jell-O	8	0
Calorie totali		*1513*	*61*
Domenica			
Colazione	omelette con 3 uova e 28 g di formaggio Cheddar	340	0

	1 tazza di latte scremato	0	0
Spuntino	1/2 tazza di ricotta	120	4
Pranzo	113 g hamburger, magro	298	0
	5 ml ketchup, 5 ml senape	10	0
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	85 g di formaggio Cheddar	345	0
Cena	85 g petto di pollo arrosto	140	0
	1/2 tazza di riso istantaneo	140	20
	1 tazza di germogli di bambù	25	4
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Calorie totali		*1522*	*28*

La Dieta Metabolica

Rigida, sulle 1500 calorie - Settimana 2

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	2 uova fritte (senza grassi)	150	0
	1/2 pita con 5 ml burro	117	16
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1/2 tazza di ricotta light	102	4
Pranzo	3 pezzi di tacchino (parte magra)	145	0
	2 gambi di sedano	10	0
	10 ml formaggio cremoso	60	0
	2 sottaceti	10	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Cena	170 g manzo magro macinato	460	0
	1/2 tazza di carote lesse	35	8
	bevanda light o acqua	2	0
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*1525*	*34*
Martedì			
Colazione	1/2 pompelmo rosa	40	10
	2 uova sode	150	0
	4 fette di bacon	170	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Pranzo	170 g tonno al naturale	270	0
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	227 g Sugar Free Jell-O	8	0
Cena	227 g manzo arrosto	510	0
	1 tazza di carote lesse	45	11
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0

Spuntino	1 tazza di popcorn cotto nel forno a microonde	55	6
Calorie totali		*1553*	*33*
Mercoledì			
Colazione	28 g cereali naturali	135	18
	1/2 tazza di latte scremato	45	6
	caffè o tè	0	0
Spuntino	28 g noci del Brasile	185	4
Pranzo	1 tazza di ricotta	235	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	170 g gamberetti fritti	200	0
Spuntino	57 g mozzarella	160	0
Cena	1 porzione di petto di pollo	255	10
	1/2 tazza di fagiolini verdi con olio d'oliva e aceto	85	3
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
	15 ml panna montata	50	0
Calorie totali		*1526*	*41*
Giovedì			
Colazione	1 muffin integrale	140	24
	5 ml burro	35	0
	caffè	0	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Pranzo	255 g petto di pollo arrosto	420	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	2 peperoni verdi cotti	30	0
	5 ml burro	35	0
Spuntino	2 gambi di sedano con 10 ml formaggio cremoso	70	2
Cena	85 g prosciutto cotto	250	0
	1 cetriolo senza buccia	35	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6

	caffè o tè	0	0
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
	15 ml panna montata	50	0
Calorie totali		*1501*	*32*
Venerdì			
Colazione	4 fettine di prosciutto	200	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1/4 avocado provenienza Florida	85	7
Pranzo	142 g costoletta magra di suino (lombata)	330	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	1 pomodoro	25	5
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	227 g Sugar Free Jell-O	8	0
	15 ml panna montata	50	0
Cena	227 g manzo magro arrosto	490	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di mirtilli	80	20
Calorie totali		*1428*	*32*
Sabato			
Colazione	1 fetta di pane tostato	200	38
	15 ml formaggio fresco	100	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 mela (grandezza media)	80	21
Pranzo	227 g chili	340	31
	1 panino	85	14
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1 banana	105	27
Cena	113 g bistecca con l'osso	300	0
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	1 tazza di sorbetto 2%	270	59
	Bevanda light o acqua	0	0

Spuntino	227 g Sugar Free Jell-O	8	0
Calorie totali		*1568*	*190*
Domenica			
Colazione	2 Waffle (focaccia dolce)	410	54
	1 tazza di latte scremato	90	12
	30 ml di sciroppo d'acero	122	32
Spuntino	1 pescanoce	65	16
Pranzo	1 tazza di spaghetti	155	32
	1 tazza di pomarola	75	18
	1 fettina di pane	70	13
Spuntino	1 kiwi	45	11
Cena	170 g petto di pollo arrosto	280	0
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	2 biscotti di pastafrolla	145	17
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Calorie totali		*1561*	*205*

La Dieta Metabolica

Rigida, sulle 2000 calorie - Settimana 1

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	3 uova fritte in 5 ml burro	255	0
	4 fette di bacon	170	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di ricotta	205	8
Pranzo	113 g salsiccia	400	0
	4 punte di asparagi	15	3
	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
	1/2 tazza di panna montata	410	0
Spuntino	1 mela (grandezza media)	80	21
Cena	170 g sogliola al forno con burro	240	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	2
	1/2 tazza di carote lesse	35	8
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*1932*	*42*
Martedì			
Colazione	1 fetta di pane tostato	65	13
	1 pezzettino di burro	35	0
	2 uova fritte	160	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	220	0
Pranzo	170 g petto di pollo arrosto	280	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	8	0
Cena	283 g manzo arrosto	638	0
	1 tazza di carote lesse	45	11
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0

Spuntino	1 tazza di popcorn cotto nel forno a microonde	55	6
Calorie totali		*1856*	*36*
Mercoledì			
Colazione	8 fettine di prosciutto	200	0
	1 fetta di pane integrale (tostata)	70	13
	2 uova affogate	150	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Pranzo	1 tazza di ricotta	205	8
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	170 g salmone in scatola	240	0
Spuntino	57 g mozzarella	160	0
Cena	198 g cotolette di agnello alla griglia	420	0
	1 tazza di fagiolini verdi con 15 ml olio d'oliva e aceto	100	6
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
	15 ml panna montata	50	0
Calorie totali		*2081*	*27*
Giovedì			
Colazione	4 uova affogate	300	0
	1/2 muffin	70	13
	6 fette di bacon	220	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	115	0
Pranzo	255 g petto di pollo arrosto	420	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1 tazza di popcorn senza grassi	30	6
Cena	170 g prosciutto cotto	500	0
	1 cetriolo senza buccia	35	0
	1 arancia	60	15

	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
	15 ml panna montata	50	0
Calorie totali		*2056*	*34*
Venerdì			
Colazione	omelette con 4 uova e 28 g di formaggio Cheddar	415	0
	170 g prosciutto	410	0
Spuntino	1 tazza di fragole (fresche)	45	10
Pranzo	170 g tonno al naturale	270	0
	1 pomodoro	25	5
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	227 g Sugar Free Jell-O	8	0
	15 ml panna montata	50	0
Cena	255 g petto di pollo, arrosto	420	0
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di ricotta light	205	8
	caffè o tè	0	0
Calorie totali		*2088*	*23*
Sabato			
Colazione	4 uova sode	300	0
	3 fette di salsiccia	150	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 mela (grandezza media)	80	21
Pranzo	227 g coniglio a pezzi stufato	288	0
	1 panino	85	14
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1 tazza di popcorn	30	6
Cena	227 g bistecca con l'osso	600	0
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	Bevanda light o acqua	0	0

Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Calorie totali		*1923*	*41*
Domenica			
Colazione	1 fetta di pane integrale tostato	70	13
	15 ml marmellata di frutta	55	14
	2 uova fritte, 6 pezzi di bacon	380	0
Spuntino	57 g sardine in olio d'oliva	118	0
Pranzo	227 g hamburger	600	0
	5 ml ketchup, 5 g senape	10	0
	lattuga romana	0	0
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
	1/2 tazza di panna montata	350	0
Cena	170 g petto di pollo arrosto	280	0
	1/2 tazza di piselli e carote	50	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Calorie totali		*1991*	*33*

La Dieta Metabolica

Rigida, sulle 2000 calorie - Settimana 2

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	omelette con 3 uova e 57 g di formaggio	490	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di ricotta	205	8
Pranzo	170 g tonno al naturale	270	0
	1 punta di broccoli, cruda	40	8
	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
	60 g panna montata	200	0
Spuntino	1 mela (grandezza media)	80	21
Cena	157 g sogliola al forno con burro	480	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1/2 tazza di carote lesse	35	8
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*2002*	*47*
Martedì			
Colazione	1 fetta di pane tostato	65	13
	1 pezzettino di burro	35	0
	2 uova fritte	160	0
	3 fette di bacon	110	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	220	0
Pranzo	170 g petto di pollo arrosto	280	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Cena	283 g manzo arrosto	638	0
	1 tazza di carote lesse	45	11

	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	1 tazza di popcorn cotto nel forno a microonde	55	6
Calorie totali		*1974*	*36*
Mercoledì			
Colazione	3 würstel di pollo	200	0
	5 ml burro	35	0
	1 fetta di pane integrale tostato	70	13
	2 uova affogate	150	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Pranzo	1 tazza di ricotta	205	8
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	170 g salmone in scatola	240	0
Spuntino	57 g mozzarella	160	0
Cena	198 g cotolette di agnello alla griglia	420	0
	1 tazza di fagiolini verdi con 15 ml olio d'oliva e aceto	100	6
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
	15 ml panna montata	50	0
Calorie totali		*2161*	*27*
Giovedì			
Colazione	2 uova affogate	150	0
	1/2 muffin	70	13
	6 fette di bacon	220	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	115	0
Pranzo	227 g petto di pollo arrosto	375	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1 tazza di popcorn senza grassi	30	6

Cena	227 g coscio d'agnello arrosto	545	0
	2 cetrioli senza buccia	70	0
	1 arancia	60	15
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
	15 ml panna montata	50	0
Calorie totali		*2021*	*34*
Venerdì			
Colazione	omelette con 2 uova e 57 g di formaggio Cheddar	210	0
	170 g prosciutto	410	0
Spuntino	2 tazze di fragole (fresche)	90	20
Pranzo	170 g tonno al naturale	270	0
	1 pomodoro	25	5
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	227 g Sugar Free Jell-O	8	0
	15 ml panna montata	50	0
Cena	255 g petto di pollo, arrosto	420	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di ricotta light	205	8
	caffè o tè	0	0
Calorie totali		*1928*	*33*
Sabato			
Colazione	57 g Special K	220	42
	1 tazza di latte intero	75	6
	1 würstel di pollo	100	0
Spuntino	1 mela (grandezza media)	80	21
Pranzo	3 fette di pizza con mozzarella	440	59
	2 fette di pane	200	36
	bevanda light o acqua	0	0
	227 g Sugar Free Jell-O	8	0

Spuntino	2 tazze di popcorn	60	12
Cena	227 g bistecca con l'osso	550	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	2 tazze di fagiolini verdi	60	12
	2 tazze di carote	110	24
Spuntino	1 fetta di cheesecake	280	26
Calorie totali		*2263*	*238*
Domenica			
Colazione	1 grossa fetta di pane	200	38
	1 tazza di latte scremato	90	12
	85 g formaggio fresco	300	0
Spuntino	1 tazza di succo di mirtillo	145	38
Pranzo	113 g panino con hamburger	480	38
	5 ml ketchup, 5 g senape	10	0
	lattuga romana	0	0
Spuntino	1 banana	105	27
Cena	170 g petto di pollo arrosto	280	0
	1 tazza di riso istantaneo	280	40
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	1 fetta di torta pan degli angeli	110	15
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Calorie totali		*2054*	*214*

La Dieta Metabolica

Rigida, sulle 2500 calorie - Settimana 1

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	4 uova strapazzate in 5 ml burro	335	0
	8 fette di bacon	340	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di ricotta	235	6
Pranzo	255 g di sardine sottolio d'oliva, sgocciolate	525	0
	1 tazza di carote	35	8
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	85 g feta	225	0
Cena	227 g merluzzo	584	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di carote lesse	70	16
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Calorie totali		*2533*	*30*
Martedì			
Colazione	3 fette di mortadella	254	0
	caffè o tè	0	0
	2 uova fritte	160	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	220	0
	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Pranzo	300 g sogliola al forno in burro	480	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	85 g di formaggio Cheddar	345	0
Cena	227 g pollo cucinato con besciamella	470	12
	8 punte di asparagi	30	6

	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*2450*	*24*
Mercoledì			
Colazione	omelette con 4 uova e 28 g formaggio Cheddar	415	23
	caffè o tè	0	0
Spuntino	85 g formaggio svizzero	315	0
Pranzo	170 g halibut, alla griglia, condito con burro e succo di limone	280	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	2 tazze di cavolo cinese	40	6
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	57 g mozzarella	160	0
Cena	198 g cotolette di agnello alla griglia	420	0
	1 tazza di fagiolini verdi con 15 ml olio d'oliva e aceto	100	6
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
	30 ml panna montata	100	0
Calorie totali		*2326*	*35*
Giovedì			
Colazione	4 uova affogate	300	0
	1/2 muffin	70	13
	6 fette di bacon	220	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Pranzo	255 g petto di pollo arrosto	420	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	108 g Sugar Free Jell-O	32	0
Cena	170 g prosciutto cotto	500	0

	1 cetriolo senza buccia	35	0
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
	30 ml panna montata	100	0
Calorie totali		*2523*	*19*
Venerdì			
Colazione	omelette con 4 uova e 28 g formaggio Cheddar	415	0
	170 g prosciutto	410	0
Spuntino	1 kiwi	45	11
Pranzo	170 g tonno al naturale	270	0
	1 pomodoro	25	5
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
	30 ml panna montata	100	0
Cena	255 g petto di pollo, arrosto	420	0
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di ricotta light	205	8
	caffè o tè	0	0
Calorie totali		*2426*	*24*
Sabato			
Colazione	113 g würstel	276	0
	2 uova fritte (5 ml burro)	185	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	57 g formaggio	230	0
Pranzo	1 filetto di eglefino, impanato e fritto	428	10
	2 tazze di fagiolini verdi	60	12
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0

Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Cena	283 g bistecca con l'osso	700	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	2 barrette gusto muesli	105	21
Spuntino	227 g Sugar Free Jell-O	8	0
Calorie totali		*2562*	*43*
Domenica			
Colazione	omelette con 2 uova, formaggio e prosciutto	360	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	57 g noci di acagiù	330	18
Pranzo	190 g gamberetti lessi	224	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	2 tazze di fagiolini verdi	60	12
Spuntino	2 uova sode	150	0
Cena	200 g petto di pollo arrosto	560	0
	1 mandarino	37	10
	2 tazze di fagiolini verdi	60	12
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	85 g di formaggio Cheddar	345	0
Calorie totali		*2446*	*52*

La Dieta Metabolica

Rigida, sulle 2500 calorie - Settimana 2

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	6 uova strapazzate in 5 ml burro	485	0
	113 g di formaggio Cheddar	227	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	28 g noci di acagiù	165	9
Pranzo	170 g manzo macinato	245	0
	2 würstel	290	2
	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Spuntino	85 g feta	225	0
Cena	283 g cotolette di lombata di suino alla griglia	660	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di carote lesse	70	16
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Calorie totali		*2583*	*27*
Martedì			
Colazione	omelette con 6 uova, 2 fette di prosciutto e 7 g di formaggio Cheddar grattugiato	717	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	85 g di formaggio Cheddar	345	0
Pranzo	1 panino con bresaola	345	34
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Cena	255 g halibut alla griglia condito con burro	420	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6

	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Calorie totali		*2431*	*40*
Mercoledì			
Colazione	1 panino	140	31
	10 ml burro	70	0
	226 g bacon	366	0
Spuntino	28 g formaggio svizzero	105	0
Pranzo	227 g manzo in scatola	570	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	2 uova sode con 15 ml di maionese	255	1
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	28 g di noci di acagiù e mandorle	170	6
Cena	227 g lombata brasata, senza grasso	620	0
	1 tazza di verdure lesse miste	50	12
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*2602*	*50*
Giovedì			
Colazione	3 uova sode	225	0
	1/2 muffin	70	13
	1-2 würstel di pollo	150	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Pranzo	227 g tonno all'olio d'oliva	600	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1/2 tazza di arachidi	428	15
Cena	170 g prosciutto cotto	500	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0

Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*2454*	*34*
Venerdì			
Colazione	omelette con 4 uova e 28 g di formaggio Cheddar	415	0
	85 g prosciutto	205	0
Spuntino	3 albicocche (grandezza media)	51	11
Pranzo	227 g carpaccio	200	0
	15 ml olio d'oliva d'oliva	120	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	227 g Sugar Free Jell-O	8	0
	15 ml panna montata	50	0
Cena	283 g bistecca con l'osso	700	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di ricotta light	205	8
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1134 g Sugar Free Jell-O	40	0
Calorie totali		*2314*	*19*
Sabato			
Colazione	6 frittelline	560	90
	57 g salsiccia	160	2
	1/2 panino con 10 ml burro	130	19
Spuntino	227 g ananas a fette	136	36
Pranzo	1 fetta di pizza	289	16
	1 fetta di cheesecake	250	23
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	1 banana (grandezza media)	105	27
Cena	200 g circa di costolette di maiale	351	0
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	90 ml di salsa barbecue	108	18

	1 patata al forno con formaggio Cheddar	210	28
	28 g caramelle di gelatina	105	26
Spuntino	1 fetta di torta pan degli angeli	110	15
Calorie totali		*2674*	*300*
Domenica			
Colazione	113 g pane integrale	400	88
	1 tazza di latte intero	150	11
Spuntino	1/2 tazza di succo di frutta (senza zucchero)	106	27
Pranzo	170 g gamberetti fritti	400	22
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1/2 tazza di melone	56	14
Spuntino	1/2 tazza di sorbetto	130	28
Cena	157 g pasta	340	49
	113 g hamburger magro	308	0
	1 tazza di mais	135	34
	1 tazza di mela a fette	64	16
	1/2 pesche in scatola allo sciroppo	60	16
Spuntino	1 tazza di yogurt	150	17
Calorie totali		*2459*	*322*

La Dieta Metabolica

Rigida, sulle 3000 calorie - Settimana 1

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	omelette con 3 uova strapazzate e 28 g di formaggio, 227 g di funghi, fritte in 5 ml burro	395	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	57 g peperoni	280	0
	85 g formaggio	240	0
Pranzo	227 g carne macinata di manzo magra	640	0
	57 g formaggio	220	8
	15 ml senape	8	0
	1/2 pita integrale	117	16
	Lattuga romana	0	0
Spuntino	1 tazza di yogurt magro	125	17
Cena	227 g brasato	510	0
	57 g formaggio	220	0
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	28 g pistacchi	164	7
Calorie totali		*3079*	*40*
Martedì			
Colazione	4 uova sode	300	0
	113 g prosciutto	260	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1/2 tazza di ricotta	120	4
Pranzo	227 g manzo in scatola	320	0
	57 g formaggio fresco	200	0
	1 toast	20	4
Spuntino	113 g di formaggio Cheddar	460	0
Cena	283 g bistecca con l'osso	700	12

	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	28 g pistacchi	164	7
	2 fette di formaggio	220	0
Calorie totali		*2924*	*15*
Mercoledì			
Colazione	9 fette di bacon	330	0
	1 pomodoro	25	5
	2 uova fritte	170	0
Spuntino	113 g formaggio svizzero	420	0
	57 g salame	160	0
Pranzo	170 g salmone in scatola	240	0
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	2 uova sode	150	0
Spuntino	1 tazza di cocco fresco	285	12
Cena	1/2 anatra arrosto	445	0
	2 tazze di fagiolini verdi	60	12
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
	1/2 tazza di panna montata	410	0
Calorie totali		*3031*	*29*
Giovedì			
Colazione	6 uova strapazzate	462	0
	3 würstel di pollo	200	13
	113 g di formaggio Cheddar, grattugiato	277	0
Spuntino	28 g prosciutto	100	0
	57 g formaggio	220	0
Pranzo	1 porzione di scaloppine, fritte	390	0
	57 g formaggio grattugiato	160	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0

Spuntino	1 pesca fresca	35	10
	1 tazza di ricotta	205	8
Cena	170 g costoletta di suino (lombata) cotta senza grassi	335	0
	1 tazza di carote	35	8
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
	1/2 tazza di panna montata	410	0
Calorie totali		*3035*	*32*
Venerdì			
Colazione	4 uova fritte in 5 ml burro	335	0
	57 g di formaggio Cheddar	230	0
	85 g prosciutto cotto	205	0
Spuntino	57 g mozzarella	160	0
	3 albicocche	50	12
Pranzo	170 g coscia d'agnello, arrostita	410	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1 tazza di ricotta	235	8
Cena	255 g cotoletta di vitella, mediamente grassa, arrostita	690	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	bevanda light o acqua	0	0
Calorie totali		*3003*	*26*
Sabato			
Colazione	9 fette di bacon	330	0
	4 uova fritte (senza grassi, in una padella antiaderente)	300	0
	1 tazza di latte scremato	105	12
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
	1/2 panino tipo bagel (senza burro)	100	19
Pranzo	Insalata con condimento ipocalorico	300	0

	170 g petto di pollo arrosto	280	0
	1 tazza di fragole fresche	45	10
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
	2 uova sode	150	0
Cena	283 g bistecca con l'osso	700	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*2960*	*47*
Domenica			
Colazione	4 uova con 113 g di formaggio Cheddar	530	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	75 g tonno all'olio d'oliva	150	0
	1 mandarino (grandezza media)	37	0
Pranzo	1 fetta pane integrale	140	12
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	5 ml burro	35	0
	6 fette di petto di tacchino	135	0
Spuntino	1 tazza di ricotta	235	0
Cena	1 anatra arrosto	1166	0
	1 tazza di mais surgelato	135	34
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Calorie totali		*3113*	*46*

La Dieta Metabolica

Rigida, sulle 3000 calorie - Settimana 2

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	4 uova strapazzate con 113 g di formaggio Cheddar	525	0
	Burro	35	0
Spuntino	1/2 tazza di peperoni	560	0
Pranzo	142 g pollo fritto con pastella	365	13
	57 g formaggio	220	8
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	1 tazza di yogurt magro	125	17
Cena	227 g brasato	510	0
	57 g di formaggio Cheddar	230	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	7 g noci americane	180	5
Calorie totali		*3070*	*35*
Martedì			
Colazione	3 uova affogate	225	0
	170 g prosciutto	380	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di ricotta	240	8
Pranzo	255 g tonno al naturale	405	0
	57 g formaggio fresco	200	0
	1/2 muffin integrale	70	12
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Cena	255 g spalla, grasso compreso	975	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0

Spuntino	28 g pistacchi	164	7
Calorie totali		*3049*	*27*
Mercoledì			
Colazione	9 fette di bacon	330	0
	5 ml burro	35	0
	3 uova fritte	225	0
Spuntino	113 g formaggio svizzero	420	0
	57 g salame	160	0
Pranzo	170 g salmone in scatola	240	0
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	2 uova sode	150	0
Spuntino	1 tazza di ricotta	340	12
Cena	157 g petto di pollo arrosto	560	0
	1 tazza di latte intero	150	11
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*2946*	*23*
Giovedì			
Colazione	6 uova strapazzate	462	0
	9 fette di bacon	330	0
	113 g di formaggio Cheddar, grattugiato	277	0
Spuntino	227 g granchio in scatola	135	1
	57 g formaggio	220	0
Pranzo	2 tazze di ostriche crude	320	16
	57 g formaggio grattugiato	160	0
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1 fetta ananas in scatola	35	9
	1 tazza di ricotta	205	8
Cena	157 g salmone affumicato	600	0

	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*3110*	*40*
Venerdì			
Colazione	omelette con 4 uova e 57 g di formaggio	595	0
	5 ml burro	35	0
Spuntino	85 g mozzarella	240	0
	1 carota cruda	30	7
Pranzo	4 fette di mortadella	360	0
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di cavolfiore	25	5
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Cena	255 g cotoletta di suino arrosto	810	0
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	227 g Sugar Free Jell-O	8	0
	1/2 tazza di panna montata	410	0
Calorie totali		*3093*	*18*
Sabato			
Colazione	1/2 tazza di Corn flakes integrali	360	88
	1 tazza di latte intero	150	11
	1 tazza di succo d'arancia	110	26
Spuntino	1 tazza di prugne senza zucchero	225	60
	1 panino	200	38
Pranzo	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	170 g petto di pollo arrosto	280	0
	1 tazza di fragole fresche	45	10

Spuntino	2 muffin	280	44
Cena	283 g cotoletta d'agnello, magra, arrostita	650	0
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di cavolini di Bruxelles	60	13
	Bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	Torta pan degli angeli con 1 tazza di fragole e 15 ml di panna montata	315	68
Calorie totali		*2995*	*348*
Domenica			
Colazione	3 frittelline con 30 ml di marmellata	302	59
	1 tazza di succo d'arancia	110	26
Spuntino	6 cracker	180	33
	1 tazza di succo di mele	115	29
Pranzo	454 g pollo con besciamella	960	24
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	1 fetta pane integrale	70	13
	caffè o tè	0	0
Spuntino	panino tipo bagel con 15 ml marmellata	250	51
Cena	227 g bistecca con l'osso	560	0
	1 tazza di mais surgelato	135	34
	1 tazza di zucca, al forno	80	18
Spuntino	Torta pan degli angeli con 1 tazza di fragole e 15 ml di panna montata	315	68
Calorie totali		*3157*	*355*

La Dieta Metabolica

Rigida, sulle 3500 calorie - Settimana 1

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	4 uova fritte	335	0
	3 würstel di pollo	270	0
	2 frittelline	120	16
	5 ml burro	35	0
Spuntino	2 fette di mortadella	180	2
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Pranzo	113 g salame	320	0
	57 g formaggio svizzero	210	8
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1 fetta di ananas in scatola	32	9
	1 tazza di ricotta	235	8
Cena	255 g cotoletta di suino arrostita	810	0
	8 punte di asparagi	30	6
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	113 g di formaggio Cheddar	460	0
Calorie totali		*3345*	*47*
Martedì			
Colazione	4 uova sode	300	0
	113 g prosciutto	260	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1/2 tazza di ricotta	120	4
Pranzo	227 g manzo in scatola	320	0
	57 g formaggio fresco	200	0
	1 toast	20	4
Spuntino	113 g di formaggio Cheddar	460	0
Cena	283 g bistecca con l'osso	700	12

	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	28 g pistacchi	164	7
	2 fette di formaggio	220	0
Calorie totali		*3455*	*45*
Mercoledì			
Colazione	omelette con 4 uova e 113 g di formaggio	527.5	0
	170 g prosciutto	280	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	227 g granchio	135	1
	85 g formaggio	330	0
Pranzo	6 fette di polpettone di tacchino	270	0
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di succo di pomodoro	40	10
Spuntino	85 g tonno all'olio d'oliva	165	0
Cena	255 g sogliola al forno con 30 ml burro	465	0
	1 tazza di ricotta	235	8
	2 tazze di broccoli	90	18
	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
	1/2 tazza di panna montata	410	7
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Calorie totali		*3583.5*	*44*
Giovedì			
Colazione	6 uova strapazzate in 5 ml burro	485	0
	3 würstel	300	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di mela a fette senza buccia	65	16
	57 g formaggio fresco	200	0
Pranzo	170 g tonno al naturale	270	0
	30 ml maionese light	200	0
	2 tazze di cavolfiore crudo	50	10
	bevanda light o acqua	0	0

Spuntino	454 g pollo stufato	500	0
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	255 g spalla di suino brasata	885	0
	1 porzione abbondante di lattuga romana con 15 ml di olio d'oliva	235	1
	1 tazza di germogli di fagioli	30	6
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Calorie totali		*3450*	*33*
Venerdì			
Colazione	4 würstel	580	0
	3 uova affogate	225	0
	1 focaccina di grano saraceno	55	6
Spuntino	57 g mandorle	330	12
	bevanda light o acqua	0	0
Pranzo	198 g petto di pollo fritto	440	0
	227 g soufflé di spinaci	220	3
	1 porzione abbondante di insalata romana condita con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	2 tazze di popcorn senza sale	60	12
Cena	255 g cotoletta di vitella	555	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto con 1 tazza di formaggio grattugiato	615	0
	1 tazza di asparagi con 45 ml di burro	350	9
	caffè o tè	0	0
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*3606*	*42*
Sabato			
Colazione	4 uova sode	300	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1/2 tazza di mandorle pelate	397	28
Pranzo	400 g manzo, magro	1300	0
	2 tazze di cavolini di Bruxelles	120	26

	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Cena	1/2 tazza di spaghetti	95	19
	1/2 tazza di pomarola con sale	35	9
	170 g cotolette di lombata di suino, grasso compreso, fritte	670	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Calorie totali		*3491*	*82*
Domenica			
Colazione	1 pompelmo	80	20
	3 uova affogate	225	0
	9 fette di bacon	330	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	57 g di formaggio svizzero o Cheddar	230	0
Pranzo	340 g bistecca con l'osso	840	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	2 tazze di fagiolini verdi	60	12
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Cena	450 g salmone fresco	764	0
	1 tazza di mais	185	46
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Calorie totali		*3494*	*78*

La Dieta Metabolica

Rigida, sulle 3500 calorie - Settimana 2

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	3 würstel	300	0
	4 uova fritte	335	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	12 fette di cetriolo	10	2
	1 tazza di ricotta	235	8
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Pranzo	255 g tonno al naturale	405	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	113 g mozzarella	320	0
	1/2 tazza di peperoni	150	0
Cena	255 g petto di pollo arrosto	420	0
	2 tazze di cavolfiore	60	12
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
	1 patata dolce al forno	35	8
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	113 g di formaggio Cheddar	460	0
Calorie totali		*3280*	*30*
Martedì			
Colazione	9 fette di bacon	330	0
	4 uova strapazzate	335	0
	57 g formaggio svizzero	210	0
Spuntino	57 g noci di macadamia	410	8
Pranzo	142 g costolette (lombata) di suino, fritte	558	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	1/2 tazza di ricotta	102	4

	1 mandarino	35	9
Cena	170 g costolette d'agnello	600	0
	8 punte di asparagi con 1 tazza di formaggio Cheddar grattugiato	465	4
	1 tazza di rape cotte a pezzetti	30	8
Spuntino	85 g di formaggio Cheddar	335	0
Calorie totali		*3570*	*33*
Mercoledì			
Colazione	omelette con 4 uova 1/2 peperone verde e funghi	400	4
	170 g prosciutto	280	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	toast con 30 ml di burro di arachidi	245	16
	bevanda light o acqua	0	0
Pranzo	454 g soufflé di spinaci	440	6
	1 porzione di zuppa di cipolle preparata con acqua	20	4
	170 g formaggio	630	0
Spuntino	227 g granchio in scatola	135	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Cena	255 g manzo arrosto, grasso compreso	945	0
	1 tazza di cavolo	10	2
	1 pomodoro	25	5
	1 fetta di pane tipo francese	100	18
	1 piccola porzione di insalata romana	70	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Calorie totali		*3610*	*55*
Giovedì			
Colazione	1 cheeseburger	450	21
	caffè o tè	0	0
Spuntino	113 g di formaggio Cheddar	460	0
	2 gambi di sedano	10	2
Pranzo	170 g sogliola al forno	240	0

	1 porzione abbondante di lattuga romana condita con olio d'oliva ed aceto	160	0
	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
	1/2 tazza di panna montata	410	0
Spuntino	2 prugne	30	8
	1 tazza di ricotta	235	8
Cena	1 anatra arrosto	890	0
	1 tazza di carote	55	12
	3 pezzettini di formaggio Camembert	345	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*3584*	*51*
Venerdì			
Colazione	9 fette di bacon	330	0
	4 würstel	400	0
	4 uova affogate	300	0
Spuntino	57 g peperoni	280	0
Pranzo	400 g tacchino arrosto, grasso compreso	720	0
	2 tazze di brodo di manzo	30	0
	1 tazza di melanzane al vapore	25	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	2 tazze di fragole fresche	70	20
	1/2 tazza di panna montata	410	7
Cena	400 g salmone affumicato	600	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*3470*	*313*
Sabato			
Colazione	6 frittelline	370	64
	4 würstel	400	0

	2 uova fritte	185	0
	120 ml di sciroppo d'acero	400	128
Spuntino	2 krapfen	190	22
	1 tazza di latte intero	150	11
Pranzo	142 g pollo fritto con pastella	390	12
	1 tazza di pasta	155	32
	113 g formaggio Cheddar grattugiato	227	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	1 muffin	140	22
	10 ml burro	70	0
Cena	454 g pollo	190	18
	1 patata al forno con la buccia	220	51
	1 tazza di zucca, al forno	80	18
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	1 fetta di cheesecake	280	26
Calorie totali		*3557*	*410*
Domenica			
Colazione	1 porzione di fiocchi d'avena precotti	320	62
	1 tazza di latte intero	150	11
	2 tazze di succo d'arancia surgelato	220	54
	2 fette di pane tostato	130	26
Spuntino	1 fetta di pizza con mozzarella	290	39
Pranzo	454 g manzo stufato con verdure	440	30
	2 panini	170	28
	1/2 tazza di noci	380	7
Spuntino	1 krapfen glassato	235	26
	1 tazza di latte intero	150	11
	20 acini di uva fresca	80	20
Cena	2 tazze di zuppa di pesce	330	34
	1 tazza di rape lesse	30	6
	1 tazza di spinaci confezionati	50	7
	170 g gamberetti fritti	400	22

Spuntino	1 banana	105	27
Calorie totali		*3480*	*410*

La Dieta Metabolica

Rigida, sulle 4000 calorie - Settimana 1

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	4 uova fritte in 5 ml burro	335	0
	400 g bacon	732	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	2 tazze di ricotta	470	12
	1 grissino	40	7
Pranzo	113 g lombata brasata	401	0
	57 g formaggio svizzero	210	8
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1/2 tazza di noci americane	360	10
Cena	300 g bistecca di manzo con osso alla griglia	692	0
	8 punte di asparagi con 45 ml di burro	320	0
	1 tazza di ricotta	235	8
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*3902*	*44*
Martedì			
Colazione	4 würstel	400	0
	6 uova strapazzate	485	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	2 tazze di ricotta	410	16
	1 mandarino	35	9
Pranzo	283 g bistecca con l'osso	700	0
	1/2 tazza di formaggio grattugiato	228	0
	1 tazza di cavolini di Bruxelles	60	13
Spuntino	1/2 tazza di yogurt gelato	100	19
Cena	227 g lombata brasata, grasso compreso	644	0

	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto con 1 tazza di formaggio grattugiato	615	0
	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Calorie totali		*3923*	*57*
Mercoledì			
Colazione	227 g prosciutto cotto	666	0
	4 uova sode	300	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	57 g noci del Brasile	370	8
	28 g pinoli	160	5
Pranzo	1 tazza di ricotta	235	8
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	227 g salmone fresco	382	0
Spuntino	113 g di formaggio Cheddar	460	0
	1/2 pompelmo	40	10
Cena	2 cotolette da 200 g circa di suino, fritte	670	0
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di cavolini di Bruxelles con 113 g di formaggio Cheddar grattugiato	287	13
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*4005*	*44*
Giovedì			
Colazione	4 uova affogate	300	0
	9 fette di bacon	330	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	85 g di formaggio Cheddar	345	0
Pranzo	227 g pollo alla Kiev	400	34
	1 porzione abbondante di lattuga con 30 ml di olio d'oliva e 1/2 tazza di formaggio grattugiato	398	34
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6

	Bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Cena	283 g punta di petto di manzo, grasso compreso	1094	0
	1 tazza di ricotta	235	8
	2 tazze di spinaci lessi	110	20
Spuntino	1/2 tazza di noci di macadamia	480	9
Calorie totali		*3952*	*77*
Venerdì			
Colazione	1 panino tostato	170	34
	57 g formaggio fresco	200	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di noci a pezzi	759	0
Pranzo	300 g salmone in scatola	560	0
	1 tazza di ricotta	235	8
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di fagioli	30	6
Spuntino	57 g pistacchi	328	14
Cena	450 g cotoletta di manzo arrosto, magra	952	0
	1 tazza di cavolfiore con 113 g di formaggio Cheddar	303	5
	227 g soufflé di spinaci	220	3
	Bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Calorie totali		*3941*	*70*
Sabato			
Colazione	omelette con 6 uova e 113 g di formaggio	685	0
	1 tazza di latte intero	150	11
	6 würstel da 57 g circa	840	0
Spuntino	200 g salmone in scatola	350	0
Pranzo	300 g hamburger	702	0

	2 tazze di fagiolini verdi	60	12
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	2 uova sode	150	0
Cena	227 g lombata di manzo alla griglia, grasso compreso	610	0
	1 tazza di ricotta	235	8
	1/2 tazza di misto di verdure lesse	35	9
	908 g Sugar Free Jell-O	32	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Calorie totali		*4159*	*40*
Domenica			
Colazione	4 uova affogate	300	0
	3 würstel	300	0
	9 fette di bacon	330	0
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	198 g zuppa di pesce	140	10
Pranzo	227 g aragosta	204	0
	170 g gamberetti fritti	400	0
	10 ml burro	70	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	1 tazza di pecan	720	20
Cena	200 g cotolette di suino, magre, alla griglia	524	0
	2 tazze di ricotta	470	16
	2 tazze di fagiolini verdi	60	12
	1 tazza di rape cotte a pezzetti	30	8
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Calorie totali		*4053*	*66*

La Dieta Metabolica

Rigida, sulle 4000 calorie - Settimana 2

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	4 uova fritte in 5 ml burro	335	0
	450 g bacon	732	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	2 tazze di ricotta	470	12
	1 grissino	40	7
Pranzo	300 g parte centrale della lombata, alla griglia	401	0
	1 tazza di spinaci lessi	42	7
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	1/2 tazza di noci americane	360	10
Cena	300 g bistecca di manzo con l'osso alla griglia	692	0
	8 punte di asparagi con 45 ml di burro	320	0
	1 tazza di ricotta	235	8
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Calorie totali		*4017*	*44*
Martedì			
Colazione	4 würstel	400	0
	6 uova strapazzate	485	0
Spuntino	2 tazze di ricotta	410	16
	1 arancia	60	15
Pranzo	300 g bistecca con l'osso	700	0
	1/2 tazza di formaggio grattugiato	230	0
	2 tazze di cavolini di Bruxelles	120	26
Spuntino	1/2 tazza di yogurt gelato	100	19
Cena	300 g lombata brasata, grasso compreso	644	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto con 227 g formaggio grattugiato	615	0

	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Calorie totali		*4070*	*76*
Mercoledì			
Colazione	227 g prosciutto cotto	666	0
	4 uova sode	300	0
	1 fetta di pane di segale con 15 ml di burro	75	9
Spuntino	57 g noci del Brasile	370	8
Pranzo	1 tazza di ricotta	235	8
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	227 g salmone in scatola	382	0
	1 mandarino	35	9
Spuntino	113 g di formaggio Cheddar	460	0
	1/2 pompelmo	40	10
Cena	2 cotolette di suino da 200 g circa, fritte, grasso compreso	670	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di cavolini di Bruxelles con 113 g di formaggio Cheddar grattugiato	287	13
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*3955*	*57*
Giovedì			
Colazione	4 uova affogate	300	0
	9 fette di bacon	330	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	85 g di formaggio Cheddar	345	0
Pranzo	227 g pollo con besciamella	480	12
	1 porzione di lattuga con 30 ml di olio d'oliva e 113 g formaggio grattugiato	400	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0

Cena	283 g punta di petto di manzo, grasso compreso	1094	0
	1 tazza di ricotta	235	8
	1 tazza di spinaci lessi	55	10
Spuntino	1/2 tazza di noci di macadamia	480	8
Calorie totali		*3979*	*44*
Venerdì			
Colazione	1 panino tostato	170	34
	57 g formaggio fresco	200	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di noci a pezzi	759	0
Pranzo	300 g salmone in scatola	560	0
	1 tazza di ricotta	235	8
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di fagioli	30	6
Spuntino	57 g pistacchi	328	14
Cena	450 g cotoletta di manzo magra arrosto	952	0
	1 tazza di cavolfiore con 113 g di formaggio Cheddar	302	5
	227 g soufflé di spinaci	220	3
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Calorie totali		*4055*	*70*
Sabato			
Colazione	142 g corn flakes con frutta aggiunta	480	108
	1 tazza di latte intero	150	11
	2 waffle (focaccia dolce) con 30 ml marmellata	690	104
Spuntino	1 barretta al gusto yogurt	100	19
Pranzo	1 tazza di spaghetti	300	50
	300 g hamburger	702	0
	2 tazze di fagiolini verdi	60	12
	insalata romana abbondante con olio	160	0

	d'oliva e aceto		
Spuntino	1 tazza di macedonia in scatola	180	46
Cena	227 g lombata di manzo alla griglia, grasso compreso	610	0
	1 patata media al forno	220	51
	1 tazza di misto di verdure lesse	70	18
	1 fetta di torta pan degli angeli	110	15
Spuntino	1 fetta di cheesecake	280	26
Calorie totali		*4112*	*460*
Domenica			
Colazione	4 waffle da 85 g	760	128
	60 ml di sciroppo d'acero	200	64
	1 tazza di formaggio cremoso	140	8
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di macedonia in scatola allo sciroppo	185	48
Pranzo	227 g aragosta	204	0
	2 fette di pane integrale	144	23
	10 ml burro	70	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	1 tazza di gelato	350	32
Cena	200 g cotolette di suino, magre, alla griglia	510	0
	1 tazza di purè di patate	260	59
	1 tazza di mais cotto	185	46
	1 fetta di cheesecake	280	26
Spuntino	1/2 tazza di arachidi	428	15
	1 bicchiere di latte intero	150	11
Calorie totali		*4026*	*460*

La Dieta Metabolica

Rigida, sulle 4500 calorie - Settimana 1

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	6 uova strapazzate	450	0
	10 fette di bacon	366	0
	1 tazza di succo d'arancia	110	27
	caffè o tè	0	0
Spuntino	227 g di formaggio Cheddar	920	0
	bevanda light o acqua	0	0
Pranzo	300 g salmone in scatola	560	0
	1 tazza di ricotta	235	8
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	57 g pistacchi	330	14
Cena	300 g bistecca con l'osso	700	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di barbabietole lesse	55	11
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
	113 g di formaggio Cheddar	460	0
Calorie totali		*4522*	*60*
Martedì			
Colazione	255 g prosciutto	615	0
	3 uova fritte	225	0
	5 ml burro	35	0
Spuntino	1 tazza di noci	760	15
	bevanda light o acqua	0	0
Pranzo	1 anatra intera	890	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di germogli di fagioli	30	6

Spuntino	85 g provolone	300	3
	227 g insalata di tonno	375	9
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	255 g spalla di suino, grasso compreso	885	0
	1 pezzo di broccoli	40	8
	1 tazza di cavolfiore lesso	265	7
	60 g di formaggio Cheddar	230	0
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*4596*	*48*
Mercoledì			
Colazione	omelette con 6 uova e 57 g di formaggio Cheddar	680	0
	4 fette di prosciutto	210	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	170 g mozzarella	480	6
Pranzo	255 g gamberetti fritti	600	33
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di ricotta	240	6
Spuntino	2 tazze di popcorn senza olio d'oliva e senza sale	110	12
Cena	255 g cotolette di manzo arrosto, grasso compreso	945	0
	1 carota cruda	30	7
	2 tazze di fagiolini verdi	60	12
Spuntino	227 g di formaggio Cheddar	920	76
Calorie totali		*4435*	*76*
Giovedì			
Colazione	4 uova affogate	300	0
	227 g prosciutto	510	0
	85 g formaggio fresco	300	0
Spuntino	170 g tonno all'olio d'oliva	330	0
	57 g noci americane	380	0
	57 g di formaggio Cheddar	230	0

Pranzo	6 fette di prosciutto	315	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	4 uova sode con 30 ml di maionese	500	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	170 g di formaggio Cheddar	690	0
Cena	220 g salmone affumicato	400	0
	3 tazza di g fagiolini verdi	90	18
	8 punte di asparagi	30	6
	57 g riso integrale, pesato crudo	200	43
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*4451*	*67*
Venerdì			
Colazione	6 uova strapazzate con 1 tazza di verdure miste surgelate	555	24
	5 ml burro	35	0
	4 würstel	180	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
	57 g misto salato con noccioline	350	12
Pranzo	227 g stufato di manzo e suino	300	13
	1 cima di broccoli	40	8
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	227 g di formaggio Cheddar	920	0
Cena	255 g cotoletta d'agnello arrosto	930	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di noci americane	720	20
Calorie totali		*4500*	*77*
Sabato			
Colazione	omelette con 4 uova e formaggio	535	0
	9 fette di bacon	330	0

	caffè o tè	0	0
Spuntino	170 g di formaggio Cheddar	690	0
	1/2 tazza di noci americane	360	10
Pranzo	454 g soufflé di spinaci	440	6
	1/2 tazza di sardine in olio d'oliva	236	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	180 g salmone in scatola	320	0
Cena	283 g bistecca con l'osso	700	0
	1 tazza di pommarola	75	18
	2 tazze di spinaci lessi	110	20
	1 tazza di zucca cotta	35	8
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
	1/2 tazza di noci americane	360	10
Calorie totali		*4466*	*52*
Domenica			
Colazione	3 uova fritte	225	0
	1 panino tipo bagel	200	30
	113 g formaggio fresco	400	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	255 g tonno all'olio d'oliva	495	0
	85 g di formaggio Cheddar	345	0
Pranzo	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	3 tazze di fagiolini verdi	90	24
	255 g cotoletta di vitella con poco grasso, arrosto	690	0
Spuntino	4 uova sode	300	0
	1 tazza di latte intero 3.3%	150	11
Cena	227 g anatra	774	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	113 g di formaggio Cheddar	460	0
Calorie totali		*4449*	*65*

La Dieta Metabolica

Rigida, sulle 4500 calorie - Settimana 2

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	6 uova strapazzate	450	0
	9 fette di bacon	330	0
	1 tazza di succo di pompelmo	95	22
Spuntino	227 g di formaggio Cheddar	920	0
	bevanda light o acqua	0	0
Pranzo	255 g salmone in scatola	420	0
	1 tazza di ricotta	235	8
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	57 g pistacchi	330	14
Cena	350 g bistecca con l'osso	840	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di barbabietole lesse	55	11
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
	113 g di formaggio Cheddar	460	0
Calorie totali		*4471*	*55*
Martedì			
Colazione	255 g prosciutto	615	0
	3 uova fritte	225	0
	5 ml burro	35	0
Spuntino	1 tazza di noci	760	15
	bevanda light o acqua	0	0
Pranzo	1 anatra intera	890	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di germogli di fagioli	30	6
Spuntino	85 g provolone	300	3
	1 tazza di insalata di tonno	375	9

	bevanda light o acqua	0	0
Cena	255 g spalla di suino, grasso compreso	885	0
	1 pezzo di broccoli	40	8
	1 tazza di cavolfiore bollito con 57 g di formaggio Cheddar	265	7
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*4596*	*48*
Mercoledì			
Colazione	omelette con 6 uova e 57 g di formaggio Cheddar	680	0
	4 fette di prosciutto	210	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	170 g mozzarella	480	6
Pranzo	255 g gamberetti fritti	600	33
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di ricotta	235	6
Spuntino	2 tazze di popcorn cotto senza olio e senza sale	110	12
Cena	350 g cotoletta di manzo arrosto, grasso compreso	1270	0
	1 carota cruda	30	7
	1/2 tazza di lenticchie	110	13
Spuntino	170 g di formaggio Cheddar	690	0
Calorie totali		*4575*	*77*
Giovedì			
Colazione	4 uova affogate	300	0
	6 fette di bacon	220	0
	85 g formaggio fresco	300	0
Spuntino	170 g tonno all'olio d'oliva	330	0
	57 g noci americane	380	0
	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Pranzo	255 g manzo macinato alla griglia	735	0

	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	4 uova sode con 30 ml maionese	500	0
Spuntino	113 g di formaggio Cheddar	460	0
Cena	220 g salmone affumicato	400	0
	3 tazze fagiolini verdi	90	18
	8 punte di asparagi	30	6
Spuntino	1 tazza di ricotta	230	6
Calorie totali		*4365*	*30*
Venerdì			
Colazione	6 uova strapazzate con 1 tazza di verdure miste surgelate	555	24
	5 ml burro	35	0
	2 würstel	180	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
	57 g misto salato con noccioline	350	12
Pranzo	227 g stufato di manzo e suino	300	13
	1 cima di broccoli	40	8
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	227 g di formaggio Cheddar	920	0
Cena	255 g cotoletta d'agnello arrosto	930	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di noci americane	720	20
Calorie totali		*4500*	*77*
Sabato			
Colazione	1 tazza di 40% Bran Flakes	720	176
	1 tazza di latte parzialmente scremato	150	11
	1 tazza di succo d'arancia	105	25
Spuntino	170 g di formaggio Cheddar	690	0
	1/2 tazza di noci americane	360	10
Pranzo	2 fette di pizza con mozzarella	580	78
	1 corn muffin	145	21

	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	1 tazza di pere in scatola, allo sciroppo	190	49
Cena	3 tazze di spaghetti	570	117
	1 tazza di pomarola	75	18
	2 tazze di spinaci lessi	110	20
	1 tazza di zucca cotta	35	8
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
	1/2 tazza di noci americane	360	10
Calorie totali		*4480*	*523*
Domenica			
Colazione	2 tazze di albicocche in scatola, allo sciroppo	430	110
	1 panino tipo bagel	200	30
	57 g formaggio fresco	200	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	454 g insalata di tonno	750	38
	1 arancia	60	15
Pranzo	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	680 g verdure surgelate	315	72
	2 porzioni di pasticcio di pollo	545	42
Spuntino	1 pezzo di torta di frutta	405	60
	1 tazza di latte intero 3.3%	150	11
Cena	2 tazze di maccheroni con formaggio	860	80
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 fetta di cheesecake	280	26
Spuntino	1 banana	105	27
Calorie totali		*4540*	*481*

La Dieta Metabolica

Moderata sulle 1000 calorie - Settimana 1

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	1 uovo affogato	75	0
	1/2 muffin	70	13
	caffè	0	0
Pranzo	85 g petto di pollo arrosto	140	0
	1/2 tazza di carote lesse	35	8
	piccola porzione di lattuga romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	Bevanda light o acqua	16	0
Cena	128 g cotoletta di manzo magro arrosto	307	0
	1 tazza di fagiolini	140	36
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	Bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	20 chicchi d'uva	70	18
Calorie totali		*997*	*75*
Martedì			
Colazione	28 g Special K	110	21
	1/2 tazza di latte scremato	45	6
	caffè	0	0
Pranzo	170 g tonno al naturale	180	0
	1 tazza di misto di verdure lesse	75	15
	1/2 tazza di ricotta	102	4
	Bevanda light o acqua	0	0
Cena	170 g sogliola al forno	160	0
	1 tazza di ricotta light	235	8
	1 tazza di spinaci	55	10
	1 pezzettino di burro	35	0
	908 g Sugar Free Jell-O	32	0

	bevanda light o acqua	0	0
Calorie totali		*1029*	*64*
Mercoledì			
Colazione	1 uovo fritto	80	0
	3 fette di bacon fritto	110	0
	caffè	0	0
	1 fetta di pane integrale tostato	70	13
	1 pezzettino di burro	35	0
Pranzo	1 tazza di maccheroni con formaggio	230	26
	908 g Sugar Free Jell-O	32	0
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	85 g bistecca, lombata, alla griglia	240	0
	1 tazza di carote	35	8
	28 g formaggio svizzero	105	1
	piccola porzione di lattuga romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	bevanda light o acqua	0	0
Calorie totali		*1017*	*48*
Giovedì			
Colazione	1 fetta di pane tostato	55	10
	1 uovo fritto	80	0
	caffè	0	0
Pranzo	170 g salmone al forno	280	0
	1/2 tazza di mais	70	18
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Cena	113 g bistecca con l'osso	280	0
	piccola porzione di lattuga romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	85 g gelato	100	12
Calorie totali		*1025*	*40*

Venerdì			
Colazione	2 uova strapazzate in 5 ml burro	185	0
	1/2 pita	80	15
	caffè o tè	0	0
Pranzo	57 g tonno al naturale	60	0
	1 uovo sodo	75	0
	1 tazza di ricotta	235	8
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	85 g petto di pollo	168	0
	1/2 tazza di mais	70	18
	1 tazza di fagiolini verdi	30	0
	908 g Sugar Free Jell-O	32	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	20 chicchi d'uva	70	18
Calorie totali		*1015*	*47*
Sabato			
Colazione	3 frittelline	180	36
	15 ml sciroppo d'acero	50	15
	caffè o tè	0	0
Pranzo	85 g tacchino arrosto	175	8
	1/2 tazza di cavolfiore	17	3
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	130 g gamberetti in scatola sgocciolati	154	1
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto, 28 g di formaggio Cheddar	275	0
Spuntino	20 chicchi d'uva	70	18
Calorie totali		*1031*	*96*
Domenica			
Colazione	57 g Special K	220	40
	1/2 tazza di latte 1%	51	6

	caffè o tè	0	0
Pranzo	57 g cotoletta di suino	135	0
	1 porzione abbondante di lattuga con olio d'oliva d'oliva ed aceto	160	0
	Bevanda light o acqua	0	0
Cena	113 g manzo arrosto, grasso compreso	280	0
	1/2 tazza di verdure miste	60	9
	1/2 tazza di mirtilli freschi	41	10
	Bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1 banana (grandezza media)	105	27
Calorie totali		*1052*	*92*

La Dieta Metabolica

Moderata sulle 1000 calorie - Settimana 2

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	1 uovo affogato	75	0
	1/2 muffin	70	13
	caffè	0	0
Pranzo	85 g petto di pollo arrosto	140	0
	1/2 tazza di carote lesse	35	8
	Piccola porzione di lattuga romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	Bevanda light o acqua	16	0
Spuntino	28 g formaggio svizzero	105	0
Cena	128 g costolette di manzo magro arrosto	307	0
	1 patata al forno	220	51
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	Bevanda light o acqua	0	0
Calorie totali		*1112*	*72*
Martedì			
Colazione	28 g Special K	110	21
	1/2 tazza di latte scremato	45	6
	caffè	0	0
Pranzo	85 g tonno al naturale	90	0
	1 tazza di misto di verdure lesse	75	15
	1/2 tazza di ricotta	102	4
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	28 g of di formaggio Cheddar	115	0
Cena	170 g sogliola al forno	160	0
	1 tazza di ricotta light	205	8
	1 tazza di spinaci	55	10
	1 pezzettino di burro	35	0
	908 g Sugar Free Jell-O	32	0

	bevanda light o acqua	0	0
Calorie totali		*1024*	*64*
Mercoledì			
Colazione	2 uova fritte	180	2
	3 fette di bacon fritto	110	0
	caffè	0	0
	1 fetta di pane integrale tostato	70	13
	1 pezzettino di burro	35	0
Pranzo	1 tazza di zuppa di pesce	160	24
	908 g Jell-O, light	32	0
Spuntino	28 g formaggio svizzero	105	1
Cena	1 cheeseburger	300	28
	1 tazza di sedano	20	4
	bevanda light o acqua	0	0
Calorie totali		*1012*	*72*
Giovedì			
Colazione	3 fette di bacon	110	0
	2 uova fritte	180	2
	caffè	0	0
Pranzo	170 g salmone al forno	280	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Cena	85 g sardine	175	0
	1 tazza di carote	35	8
	2 tazze di pastinaca lessa (patate lesse)	250	60
Calorie totali		*970*	*70*
Venerdì			
Colazione	1 porzione di fiocchi d'avena	105	18
	1/2 tazza di latte scremato	45	6
	caffè o tè	0	0
Pranzo	85 g cotoletta di suino fritta	335	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Cena	113 g cotoletta di agnello arrosto	420	0
	1 tazza di carote	35	8

	1 tazza di bietola	40	8
Calorie totali		*1012*	*97*
Sabato			
Colazione	1 porzione di fiocchi d'avena	105	18
	1 tazza di latte scremato	90	12
	caffè o tè	0	0
Pranzo	113 g fegato di manzo fritto	277	11
	1 tazza di cipolle cotte	60	13
Cena	113 g costoletta di vitella arrosto	310	0
	1 tazza di cereali	135	34
Spuntino	10 chicchi d'uva	35	9
Calorie totali		*1017*	*107*
Domenica			
Colazione	1/2 tazza di succo d'arancia	50	12
	85 g Cheerios	330	60
	1 tazza di latte intero	150	11
Pranzo	142 g petto di pollo, fritto	180	7
	piccola porzione di lattuga romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Cena	85 g spalla di suino brasata	270	0
	1 tazza di broccoli	50	10
Calorie totali		*1110*	*100*

La Dieta Metabolica

Moderata sulle 1500 calorie - Settimana 1

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	1 muffin integrale	140	24
	5 ml marmellata o gelatina di frutta	40	10
	caffè o tè	0	0
Pranzo	142 g petto di pollo, fritto	365	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	bevanda light	0	0
Cena	170 g bistecca con l'osso	615	0
	1 tazza di cavolfiore	34	7
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1/2 tazza di gelato	140	16
Calorie totali		*1559*	*63*
Martedì			
Colazione	1 porzione di fiocchi d'avena	105	18
	1 tazza di latte scremato	90	11
	caffè o tè	0	0
Pranzo	250 g salmone fresco	468	0
	8 punte di asparagi	20	4
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	1/2 anatra arrosto (senza pelle)	445	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	1 fetta di torta pan degli angeli	110	15
	caffè o tè	0	0
Calorie totali		*1463*	*54*
Mercoledì			
Colazione	1 panino tipo bagel	190	38

	28 g formaggio fresco	100	2
	caffè	0	0
Pranzo	227 g cotoletta di manzo	300	12
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	160	0
Cena	170 g bistecca, lombata, alla griglia	480	0
	1 tazza di broccoli	24	6
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
	1 tazza di pastinaca	100	24
	caffè o tè	0	0
Spuntino	227 g Sugar Free Jell-O	8	0
Calorie totali		*1477*	*82*
Giovedì			
Colazione	3 fette di bacon	110	0
	2 uova fritte	180	2
	caffè	0	0
Pranzo	5 gamberetti impanati e fritti	210	17
	1/2 tazza di insalata di fagiolini	70	18
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	340 g trota alla griglia	700	0
	1 tazza di pastinaca lessa (patate lesse)	100	24
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	1 fetta di torta pan degli angeli	110	15
Calorie totali		*1510*	*82*
Venerdì			
Colazione	1 pita	160	30
	2 uova strapazzate	160	0
	caffè o tè	0	0
Pranzo	85 g cotoletta di suino fritta	335	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	1 tazza di sorbetto	135	30
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	170 g cotoletta di agnello arrosto	630	0
	1 tazza di carote	35	8

	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Calorie totali		*1565*	*74*
Sabato			
Colazione	3 focaccine	210	38
	30 ml di sciroppo d'acero	100	26
	1 tazza di latte intero	150	11
Pranzo	1 pizza	362	27
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	170 g costoletta di vitella arrosto	460	0
	1 tazza di lenticchie cotte	230	38
	1/2 tazza di patate lesse	79	19
Calorie totali		*1591*	*159*
Domenica			
Colazione	1/2 tazza di succo d'arancia	105	25
	85 g Cheerios	330	60
	1 tazza di latte intero	150	11
Pranzo	170 g petto di pollo, fritto	290	11
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Cena	113 g spalla di suino brasata	395	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	1 tazza di broccoli	50	10
Calorie totali		*1510*	*123*

La Dieta Metabolica

Moderata sulle 1500 calorie – Settimana 2

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	4 uova affogate	300	4
	1 fetta di pane	65	13
	5 ml burro	35	0
	caffè o tè	0	0
Pranzo	113 g tonno all'olio d'oliva	320	0
	1/2 tazza di ricotta	102	4
	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	170 g cotoletta di agnello alla griglia	470	0
	1 patata dolce al forno	116	28
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	bevanda light o acqua	0	0
Calorie totali		*1512*	*51*
Martedì			
Colazione	1 pompelmo rosa	74	18
	1 focaccina dolce	85	15
	15 ml sciroppo di acero	50	13
	caffè o tè	0	0
Pranzo	1/2 pita	80	15
	113 g manzo in scatola	285	0
	2 formaggio svizzero	60	4
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	128 g cotoletta di suino	330	0
	1 tazza di broccoli e cavolfiore	120	18
	57 g di formaggio Cheddar	230	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Calorie totali		*1474*	*83*

Mercoledì			
Colazione	1 muffin	130	30
	5 ml burro	35	0
	caffè	0	0
Pranzo	170 g merluzzo dell'Atlantico affumicato	435	0
	1 insalata abbondante con olio d'oliva e aceto	170	2
Cena	170 g bistecca, lombata, alla griglia	480	0
	85 g zucca	18	4
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 fetta di torta pan degli angeli	110	15
Calorie totali		*1458*	*51*
Giovedì			
Colazione	3 fette di bacon	110	0
	1 uovo fritto (senza grassi, in una padella antiaderente)	75	0
	caffè	0	0
Pranzo	227 g salmone fresco al forno	490	0
	1/2 tazza di piselli	100	18
	1 tazza di carote	70	14
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	227 g frutti di mare	336	6
	4 punte di asparagi	10	2
	85 g zucchine impanate	150	17
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*1456*	*57*
Venerdì			
Colazione	1 fetta di pane integrale tostato	130	23
	5 ml burro	35	0
	caffè o tè	0	0
Pranzo	85 g manzo macinato alla griglia	230	0
	1 tazza di zucchini crudi	18	4

	1/2 tazza di carote	35	7
	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Cena	170 g cotoletta di agnello arrosto	630	0
	1 insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di piselli dall'occhio	130	27
Calorie totali		*1507*	*61*
Sabato			
Colazione	2 muffin integrale	280	48
	10 ml burro	70	0
	1 tazza di succo d'arancia	110	25
Pranzo	2 pizzette	580	68
	bevanda light o acqua	0	0
Cena	113 g agnello neozelandese brasato	405	0
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
	1 tazza di cavolfiore	34	8
Calorie totali		*1594*	*149*
Domenica			
Colazione	1 panino tipo bagel	170	34
	57 g formaggio fresco	200	4
	caffè o tè	0	0
Pranzo	lasagne	297	45
	piccola porzione di lattuga romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Cena	Frittura di mare	723	82
	60 ml salsa cocktail	80	8
	caffè o tè	0	0
Calorie totali		*1550*	*173*

La Dieta Metabolica

Moderata sulle 2000 calorie - Settimana 1

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	1 panino tipo bagel alla segale integrale	140	31
	28 g formaggio fresco	100	1
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 uovo sodo	75	0
	57 g tonno al naturale	60	0
Pranzo	1/2 tazza di ricotta	114	4
	130 g salmone fresco	207	0
	2 tazze di fagiolini verdi	60	12
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1 carota cruda (sugli 85 g)	31	7
Cena	255 g cotoletta di manzo arrosto	945	0
	1/2 patata dolce al forno	58	14
	1/2 tazza di cavolini di Bruxelles	32	7
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1/2 tazza di macedonia di frutta allo sciroppo	94	25
Calorie totali		*1916*	*101*
Martedì			
Colazione	1 focaccia dolce all'uovo	130	18
	15 ml sciroppo di acero	50	13
	30 ml panna montata	104	0
Spuntino	1 pasticcino con uvetta	160	21
Pranzo	198 g petto di pollo	286	0
	283 g porro crudo, a fettine	76	18
	1/2 tazza di carote	35	7
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Cena	1 anatra arrosto (senza pelle)	890	0
	1 tazza di spinaci	55	10
	1/2 tazza di verdure miste	35	9

	bevanda light o acqua	0	0
Calorie totali		*1960*	*96*
Mercoledì			
Colazione	4 uova strapazzate con 57 g di formaggio Cheddar	530	0
	caffè	0	0
Pranzo	1 tazza di chili in scatola	495	47
	insalata romana con olio d'oliva e aceto con 113 g formaggio	240	4
Spuntino	2 pesche	74	20
Cena	170 g bistecca, lombata, alla griglia	480	0
	2 pannocchie di mais	120	27
	1/2 tazza di zucca	18	4
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	28 g formaggio svizzero	105	0
Calorie totali		*2062*	*102*
Giovedì			
Colazione	3 fette di bacon	110	0
	2 uova fritte	180	2
	caffè	0	0
Spuntino	113 g tonno all'olio d'oliva	300	0
Pranzo	227 g hamburger	580	0
	1/2 tazza di purè di patate con latte intero	81	18
	1 tazza di carote	26	6
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Cena	170 g trota alla griglia	350	0
	4 punte di asparagi	14	2
	1/2 tazza di cavolini di Bruxelles	30	7
	1/2 tazza di albicocche surgelate	119	31
Calorie totali		*1984*	*89*
Venerdì			
Colazione	1 85 g croissant	300	32
	caffè o tè	0	0
Pranzo	85 g cotoletta di suino fritta	335	0

	7 g aromi per carni di manzo	75	13
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Cena	170 g cotoletta di agnello arrosto	630	0
	1 tazza di carote	35	8
	85 g cavolfiore	25	5
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*2000*	*78*
Sabato			
Colazione	3 focaccine dolci	180	36
	30 ml di sciroppo d'acero	100	26
	30 panna montata light	88	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di ricotta	235	8
Pranzo	283 g linguine con gamberetti e molluschi	270	35
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	1 tazza di ananas in scatola, allo sciroppo	176	46
Cena	170 g costoletta di vitella arrosto	460	0
	2 tazze di pannocchiette di mais in scatola	198	45
	1/2 tazza di patate	150	20
Spuntino	908 g Sugar Free Jell-O	32	0
Calorie totali		*1969*	*216*
Domenica			
Colazione	170 g succo d'arancia	80	20
	57 g muesli	200	40
	1 tazza di latte intero	150	11
Spuntino	1 banana	105	27
Pranzo	1 tazza di spaghetti	300	50
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	1 grissino	40	7

Spuntino	1 fetta di torta al caffè	380	43
Cena	180 g spalla di suino brasata	593	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	1/2 tazza di patate	150	21
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*2124*	*225*

La Dieta Metabolica

Moderata sulle 2000 calorie - Settimana 2

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	3 uova affogate	225	0
	2 fette di pane	130	26
	10 ml burro	35	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Pranzo	57 g tonno al naturale	60	0
	1/2 tazza di ricotta	100	4
	1/2 tazza di macedonia di frutta	75	18
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1 biscotto con pezzettini di cioccolata	130	17
Cena	250 g cotoletta di agnello alla griglia	940	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	16
Calorie totali		*1994*	*81*
Martedì			
Colazione	Panino con prosciutto e formaggio	210	28
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1/2 tazza di di macedonia di frutta	90	23
Pranzo	227 g gallina	364	0
	8 punte di asparagi	20	4
	85 g carote	40	9
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Cena	300 g pollo stufato	744	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	113 fagioli pinto	133	25
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*1991*	*89*

Mercoledì			
Colazione	1 sandwich con uova, formaggio e bacon	360	31
	caffè	0	0
Spuntino	1 uovo sodo	75	0
Pranzo	454 g cotoletta di manzo	600	24
	piccola porzione di insalata romana	80	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Cena	170 g bistecca, lombata, alla griglia	480	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	28 g formaggio svizzero	105	2
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	1 tazza di fragole fresche	46	10
Calorie totali		*1971*	*73*
Giovedì			
Colazione	3 fette di bacon	110	0
	1 uovo fritto	90	0
	caffè	0	0
Pranzo	340 g salmone al forno	560	0
	1/2 tazza di riso	103	22
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Cena	340 g trota alla griglia	700	0
	1 tazza di carote	70	14
	1 tazza di piselli	65	11
	1/2 tazza di patate lesse con la buccia	86	19
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*2014*	*66*
Venerdì			
Colazione	1 muffin	132	29
	2 uova sode	150	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di ricotta	235	8
Pranzo	85 g manzo macinato alla griglia	230	8

	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	113 g tonno al naturale	120	0
Cena	227 g cotoletta di agnello arrosto	840	0
	1 patata dolce al forno	115	28
	1 tazza di fagiolini verdi	30	30
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Calorie totali		*2036*	*95*
Sabato			
Colazione	2 muffin integrale	280	48
	1 tazza di succo d'arancia	110	25
	10 ml burro	70	0
Spuntino	227 g minestra di manzo e pastina	85	9
Pranzo	2 fette di pizza con mozzarella	506	54
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Cena	2 tazze di maccheroni con formaggio	320	48
	2 fette di pane di segale	140	26
	28 g dolcetto alle nocciole	150	16
Spuntino	1 uovo sodo	75	0
Calorie totali		*2011*	*226*
Domenica			
Colazione	3 waffel	240	48
	45 ml sciroppo d'acero	150	39
	2 würstel	200	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Pranzo	113 g bistecca di manzo con l'osso alla griglia	346	0
	85 g mais surgelato	80	17
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	Muffin d'avena	120	28

Cena	113 g petto di pollo	193	0
	2 tazze di broccoli	100	20
	1 tazza di cavolfiore	17	7
	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Spuntino	2 banane	210	54
Calorie totali		*2081*	*213*

La Dieta Metabolica

Moderata sulle 2500 calorie - Settimana 1

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	1 muffin integrale	140	24
	5 ml burro	35	10
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di ricotta	235	8
Pranzo	300 g costolette di maiale magre	703	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1/2 tazza di budino alle mandorle	150	31
Cena	255 g cotoletta di manzo arrosto	945	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	1/2 tazza di cavolini di Bruxelles	32	7
Spuntino	1 muffin alla mela e cannella	120	18
Calorie totali		*2500*	*110*
Martedì			
Colazione	400 g fragole	97	23
	1/2 tazza di panna montata light	350	7
Spuntino	113 g insalata di pollo	252	12
Pranzo	255 g petto di pollo, fritto	660	6
	8 punte di asparagi	20	4
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	198 g zuppa di pesce	98	14
	8 cracker iposodici	140	16
Cena	1/2 anatra arrosto (senza pelle)	445	0
	1 pannocchia di mais	85	19
	2 tazze di di spinaci	110	20
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*2532*	*121*

Mercoledì			
Colazione	1 muffin con uova, formaggio e bacon	360	31
	caffè	0	0
Spuntino	126 g cotoletta di manzo	300	12
Pranzo	157 g salmone d'allevamento	621	0
	1/2 tazza di riso a grana lunga	103	27
	170 g broccoli e cavolfiore	100	17
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Cena	170 g bistecca, lombata, alla griglia	480	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*2499*	*93*
Giovedì			
Colazione	3 fette di bacon	110	0
	1 uovo fritto con 5 ml burro	110	0
	caffè	0	0
Pranzo	227 g agnello	596	0
	1 tazza di spinaci	42	7
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1 tazza di maccheroni con formaggio	430	40
Cena	170 g trota alla griglia	350	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di pastinaca lessa (patate lesse)	125	30
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*2449*	*92*
Venerdì			
Colazione	28 g Cheerios	110	20
	1/2 tazza di latte intero	75	6
	1 fetta di pane con un velo di miele	90	18

	5 ml burro	35	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	4 würstel	180	0
Pranzo	170 g cotoletta di suino fritta	670	0
	1/2 patata al forno	73	17
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	85 g formaggio svizzero	315	0
Cena	270 g cotoletta di agnello arrosto	630	0
	1 tazza di carote	35	8
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	2 barrette gusto muesli	105	21
Calorie totali		*2508*	*96*
Sabato			
Colazione	1 porzione di fiocchi d'avena	105	18
	1 tazza di succo di pompelmo	95	22
	1 tazza di latte intero	150	11
Spuntino	1 fetta di crostata di ciliegie	231	42
Pranzo	255 g fegato di manzo fritto	555	21
	1 tazza di cipolle cotte	60	13
	3 punte di broccoli	150	30
Spuntino	1 fetta di cheesecake	280	26
Cena	170 g costoletta di vitella arrosto	460	0
	1 tazza di lenticchie cotte	215	38
	1/2 tazza di riso	93	20
Spuntino	1 fetta di torta pan degli angeli	110	15
Calorie totali		*2504*	*256*
Domenica			
Colazione	1 tazza di succo d'arancia	110	25
	85 g Cheerios	330	60
	1 tazza di latte intero	150	11
Spuntino	1 tazza di ananas in scatola allo sciroppo	176	46
Pranzo	142 g petto di pollo, fritto	365	13

	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	185 g croissant	300	32
	5 ml burro	35	8
Cena	180 g spalla di suino brasata	593	0
	1/2 tazza di purè di patate	81	18
	1 tazza di broccoli	50	10
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Calorie totali		*2479*	*248*

La Dieta Metabolica

Moderata sulle 2500 calorie - Settimana 2

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	2 uova affogate	150	0
	1 fetta di pane	65	13
	caffè o tè	0	0
Spuntino	227 g insalata di tonno	375	19
Pranzo	Sandwich con pollo	606	44
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Cena	250 g cotoletta di agnello alla griglia	940	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*2435*	*76*
Martedì			
Colazione	1 pompelmo rosa	80	20
	113 g würstel	276	0
Spuntino	1 succo di pomodoro	40	10
Pranzo	227 g cervo arrosto	360	0
	1/2 tazza di ragù in scatola	31	3
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	Barretta yogurt-ciliegia	230	28
Cena	908 g pollo stufato	1000	0
	1 tazza di piselli	65	11
	1 tazza di carote	70	14
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*2507*	*86*
Mercoledì			
Colazione	1 muffin con uova, formaggio e bacon	360	31

	caffè	0	0
Spuntino	57 g nocciole e noccioline tostate	340	14
Pranzo	227 g gallina	364	0
	170 g carote	80	18
	1 tazza di ricotta	235	8
Spuntino	227 g tonno al naturale	240	0
Cena	220 g bistecca, lombata, alla griglia	480	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	1/2 tazza di patate americane al forno	79	19
	57 g formaggio svizzero	210	0
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Calorie totali		*2492*	*92*
Giovedì			
Colazione	3 fette di bacon	110	0
	1 uovo fritto	90	0
	caffè	0	0
Spuntino	85 g di formaggio Cheddar	345	0
Pranzo	340 g salmone al forno	560	0
	1 tazza di riso a grana lunga	110	23
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	1/2 tazza di noci americane	360	10
Cena	283 g bistecca con l'osso	700	0
	4 punte di asparagi	10	2
	1/2 tazza di barbabietole cotte	38	9
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*2598*	*44*
Venerdì			
Colazione	1 muffin	132	28
	30 ml burro di arachidi	188	6
Spuntino	2 uova sode	150	0
Pranzo	170 g manzo macinato alla griglia	460	0
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0

	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	57 g formaggio svizzero	210	0
Cena	270 g cotoletta di agnello arrosto	630	0
	1 patata dolce al forno	115	28
	1 tazza di piselli dall'occhio	180	30
Spuntino	113 g sardine in olio d'oliva	236	0
Calorie totali		*2411*	*98*
Sabato			
Colazione	1 muffin integrale	140	24
	1 tazza di succo d'arancia	110	25
	5 ml burro	35	0
Spuntino	2 tazze di uva spina	136	32
Pranzo	283 g misto verdure	410	44
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	1 fetta torta ai frutti di bosco	350	38
Spuntino	1/2 tazza di sorbetto di limone	140	35
Cena	340 g halibut fritto	700	28
	1 tazza di purè di patate	162	36
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*2543*	*263*
Domenica			
Colazione	Tramezzino con prosciutto e uova	430	29
	170 g succo di mele	80	21
	caffè o tè	0	0
Spuntino	283 g macedonia di frutta	75	18
Pranzo	1 tazza di spaghetti con ragù	360	47
	1/2 tazza di pollo con besciamella	240	8
	1/2 tazza di gelato gusto noci	190	17
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Cena	250 g cotoletta di manzo arrosto	630	0
	2 tazze di broccoli	100	20
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0

Spuntino	157 g succo di prugne	272	68
Calorie totali		*2572*	*250*

La Dieta Metabolica

Moderata sulle 3000 calorie - Settimana 1

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	4 uova strapazzate con 113 g di formaggio Cheddar grattugiato	530	0
	1 pita	165	33
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di noci americane	720	20
Pranzo	227 g tonno al naturale	480	0
	2 fette di pane bianco	130	24
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	1 tazza di ananas fresco	78	20
Cena	250 g cotoletta di manzo arrosto	630	0
	1 patata dolce al forno	116	28
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*3108*	*159*
Martedì			
Colazione	90 g salsiccia	345	0
	2 uova fritte	165	0
Spuntino	1 tazza di manzo stufato con verdure	220	15
Pranzo	227 g petto di pollo, fritto	590	6
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1/2 tazza di riso	110	25
Spuntino	1/2 tazza di noci sgusciate, a metà	321	9
Cena	1/2 anatra arrosto (senza pelle)	445	0
	1 pannocchia di mais	85	19
	1 tazza di sorbetto	270	59
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0

Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*2986*	*133*
Mercoledì			
Colazione	1 muffin con uova, formaggio e bacon	360	31
	caffè	0	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
	2 uova sode	150	0
Pranzo	cheeseburger doppio	467	33
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	bevanda light o acqua	0	0
Spuntino	28 g noci americane	190	5
Cena	350 g bistecca, lombata, alla griglia	960	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	1 fetta di cheesecake	280	26
Spuntino	57 g tonno all'olio d'oliva	150	0
Calorie totali		*2977*	*101*
Giovedì			
Colazione	3 fette di bacon	110	0
	2 uova fritte	180	2
	caffè	0	0
Spuntino	85 g sardine	175	0
Pranzo	340 g salmone al forno	560	0
	1 tazza di spinaci	55	10
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	2 tazze di maccheroni con formaggio	860	80
Cena	340 g trota alla griglia	700	0
	4 punte di asparagi	10	2
	2 tazze di pastinaca lessa (patate lesse)	250	60
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*3095*	*154*
Venerdì			
Colazione	1 croissant	300	32

	10 ml burro	70	0
	Succo di mirtillo	145	38
Spuntino	1 tazza di insalata di tonno	375	19
Pranzo	170 g cotoletta di suino fritta	670	0
	1 patata al forno	146	34
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	2 uova sode	150	0
Cena	270 g cotoletta di agnello arrosto	630	0
	1 tazza di carote	35	8
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1 tazza di cavolini di Bruxelles	38	7
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*2994*	*138*
Sabato			
Colazione	1 porzione di fiocchi d'avena	105	18
	1 tazza di succo di pompelmo	95	22
	1 tazza di latte intero	150	11
Spuntino	2 tazze di zuppa di funghi	260	18
	2 fette di pane tipo francese	200	36
Pranzo	85 g fegato di manzo fritto	185	7
	1 tazza di purè di patate	225	35
	1 tazza di cipolle cotte	60	13
Spuntino	Cheeseburger	300	28
Cena	340 g costoletta di vitella arrosto	920	0
	2 tazze di tagliolini all'uovo	400	74
	1 tazza di piselli dall'occhio	180	30
Calorie totali		*3080*	*292*
Domenica			
Colazione	1 brioche	220	26
	85 g Cheerios	330	60
	1 tazza di latte intero	150	11
Spuntino	zuppa di bacon e fagioli	170	23

	1 panino	85	14
Pranzo	142 g petto di pollo, fritto	365	13
	15 patatine fritte	240	30
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Cena	170 g spalla di suino brasata	593	0
	1 tazza di purè di patate	225	35
	1 tazza di broccoli	50	10
Spuntino	1 barretta gusto fragola-yogurt	100	20
Calorie totali		*3048*	*292*

La Dieta Metabolica

Moderata sulle 3000 calorie - Settimana 2

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	2 uova affogate	150	4
	1 fetta di pane	65	13
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di insalata di tonno	375	19
Pranzo	2 tazze di pollo con besciamella	940	24
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	1/2 tazza di riso	110	25
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Cena	283 g cotoletta di agnello alla griglia	850	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	1 tazza di cavolini di Bruxelles	65	13
	1 fetta di torta pan degli angeli	110	15
Spuntino	1 tazza di yogurt	145	16
Calorie totali		*3035*	*135*
Martedì			
Colazione	1/2 1 pompelmo rosa	40	10
	1 waffle con 15 ml sciroppo di acero	130	29
	caffè o tè	0	0
Spuntino	142 g pollo a bastoncini fritto	390	12
Pranzo	170 g petto di pollo, fritto	440	4
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	8 punte di asparagi	20	4
Spuntino	1 fetta di pasticcio	600	29
Cena	908 g pollo stufato	1000	0
	1 pannocchia di mais	85	19
	1 tazza di pastinaca lessa (patate lesse)	125	30
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*3025*	*137*

Mercoledì			
Colazione	1 muffin con uova, formaggio e bacon	360	31
	caffè	0	0
Spuntino	1 tazza di insalata di tonno	350	19
Pranzo	370 g cotoletta di manzo	900	36
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto e 113 g di formaggio Cheddar grattugiato	435	0
Spuntino	1 tazza di zuppa di funghi	130	9
Cena	170 g bistecca, lombata, alla griglia	480	0
	1 tazza di sedano	20	4
	57 g formaggio svizzero	210	2
Spuntino	2 uova sode	150	0
Calorie totali		*3035*	*101*
Giovedì			
Colazione	3 fette di bacon	110	0
	2 uova fritte	180	2
	caffè	0	0
Spuntino	1/2 tazza di noci sgusciate, a metà	321	9
Pranzo	170 g cotolette di suino	550	0
	1 tazza di spinaci	55	10
	1 pita	165	33
Spuntino	1 tazza di maccheroni con formaggio	430	40
Cena	340 g trota alla griglia	700	0
	4 punte di asparagi	10	2
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
	1 tazza di gelato	350	32
Calorie totali		*3066*	*138*
Venerdì			
Colazione	1 croissant	235	27
	5 ml marmellata o gelatina di frutta	40	10
	caffè o tè	0	0

Spuntino	1 tazza di brodo di manzo	15	0
Pranzo	170 g manzo macinato alla griglia	460	0
	1 tazza di piselli	65	11
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	113 g formaggio svizzero	420	4
Cena	500 g cotoletta di agnello arrosto	1260	0
	1 patata dolce al forno	115	28
	1 tazza di piselli dall'occhio	180	30
Spuntino	1 fetta di torta pan degli angeli	110	15
Calorie totali		*2980*	*125*
Sabato			
Colazione	2 muffin integrali	280	48
	1 tazza di succo d'arancia	110	25
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 fetta di pasticcio	600	29
Pranzo	2 fette di pizza con mozzarella	580	78
	1 mandarino	35	9
Spuntino	6 pezzi di tacchino arrosto	240	0
Cena	170 g halibut fritto	350	14
	2 tazze di purè di patate	450	70
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	1 banana	105	27
	1/2 tazza di gelato	175	16
Calorie totali		*3005*	*316*
Domenica			
Colazione	2 krapfen semplici	420	48
	1 tazza di succo d'arancia	110	25
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 tazza di insalata di tonno	375	19
Pranzo	142 g petto di pollo, fritto	365	13
	2 tazze di piselli dall'occhio	360	60
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	1 tazza di spaghetti con ragù	260	29

	1 mela	65	16
Cena	250 g cotoletta di manzo arrosto	630	0
	2 tazze di broccoli	100	20
	2 tazze di cavolini di Bruxelles	130	26
Spuntino	1 banana	105	27
Calorie totali		*3000*	*283*

La Dieta Metabolica

Moderata sulle 3500 calorie - Settimana 1

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	1 muffin integrale	140	24
	5 ml marmellata o gelatina di frutta	40	10
	caffè o tè	0	0
Spuntino	142 g petto di pollo, fritto	365	13
Pranzo	4 uova strapazzate	400	0
	2 fette di pane bianco	130	24
Spuntino	454 g pollo con besciamella	940	24
Cena	157 g cotoletta di manzo arrosto	1260	0
	1 patata dolce al forno	116	28
	1/2 tazza di cavolini di Bruxelles	32	7
Calorie totali		*3423*	*130*
Martedì			
Colazione	1 focaccia dolce	245	26
	30 ml di marmellata light	122	32
Spuntino	1 tazza di manzo stufato con verdure	220	15
Pranzo	157 g petto di pollo, fritto	880	8
	8 punte di asparagi	20	4
	3 uova strapazzate	300	0
Spuntino	1 fetta di pasticcio	600	29
Cena	1 anatra intera arrosto (senza pelle)	890	0
	1 pannocchia di mais	85	19
	1 tazza di pastinaca lessa (patate lesse)	125	30
Calorie totali		*3487*	*163*
Mercoledì			
Colazione	1 muffin con uova, formaggio e bacon	360	31
	caffè	0	0
Spuntino	142 g petto di pollo, fritto	365	13
Pranzo	454 g cotoletta di manzo	600	24
	2 tazze di piselli dall’occhio	360	60

Spuntino	2 cheeseburger	600	56
Cena	350 g bistecca, lombata, alla griglia	960	0
	1 tazza di sedano	20	4
	85 g formaggio svizzero	315	3
Calorie totali		*3580*	*191*
Giovedì			
Colazione	3 fette di bacon	110	0
	2 uova fritte	180	2
	caffè	0	0
Spuntino	85 g sardine	175	0
Pranzo	350 g salmone al forno	560	0
	2 tazze di spinaci	110	20
Spuntino	2 tazze di maccheroni con formaggio	860	80
	4 fette di tacchino arrosto	540	0
Cena	340 g trota alla griglia	700	0
	4 punte di asparagi	10	2
	2 tazze di pastinaca lessa (patate lesse)	250	60
Calorie totali		*3580*	*191*
Venerdì			
Colazione	1 croissant	235	27
	5 ml marmellata o gelatina di frutta	40	10
	succo di mirtillo	145	38
Spuntino	2 tazze di insalata di tonno	750	38
Pranzo	170 g cotoletta di suino fritta	670	0
	1 patata al forno	145	34
Spuntino	1 tazza di zuppa di bacon e fagioli	170	23
Cena	500 g cotoletta di agnello arrosto	1260	0
	1 tazza di carote	35	8
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*3450*	*178*
Sabato			
Colazione	1 porzioni di fiocchi d’avena	105	18
	succo di pompelmo	95	22

	1 tazza di latte intero	150	11
Spuntino	2 tazze di zuppa di funghi	260	18
	2 fette di pane tipo francese	200	36
Pranzo	255 g fegato di manzo fritto	260	18
	1 tazza di purè di patate	225	35
	1 tazza di cipolle cotte	60	13
Spuntino	1 cheeseburger	300	28
Cena	340 g costoletta di vitella arrosto	920	0
	2 tazze di tagliolini all'uovo	400	74
	1 tazza di piselli dall'occhio	180	30
Calorie totali		*3450*	*306*
Domenica			
Colazione	1 brioche	220	26
	85 g Cheerios	330	60
	1 tazza di latte intero	150	11
	1 succo d'arancia	210	50
Spuntino	zuppa di bacon e fagioli	170	23
	1 panino	85	14
Pranzo	142 g petto di pollo, fritto	365	13
	15 patatine fritte	240	30
Spuntino	1 croissant	235	27
	5 ml marmellata di frutta/jelly	40	10
Cena	340 g spalla di suino brasata	1185	0
	1 tazza di purè di patate	225	35
	1 tazza di broccoli	50	10
Calorie totali		*3505*	*309*

La Dieta Metabolica

Moderata sulle 3500 calorie - Settimana 2

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	4 uova affogate	300	0
	1 fetta di pane	65	13
	3 fette di bacon	110	0
Spuntino	1 tazza di insalata di tonno	375	19
	1 banana	105	27
Pranzo	255 g salmone in scatola	360	0
	1 tazza di cavolini di Bruxelles	60	13
	1 tazza di ricotta	235	8
Spuntino	1 tazza di pollo con besciamella	470	12
Cena	250 g cotoletta di agnello alla griglia	940	0
	1 patata dolce al forno	116	28
	1 tazza di cavolini di Bruxelles	65	13
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	1 yogurt	145	16
Calorie totali		*3506*	*149*
Martedì			
Colazione	1 pompelmo rosa	80	20
	1 focaccia dolce	245	26
	3 uova strapazzate	225	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	142 g pollo a bastoncini fritto	390	12
Pranzo	170 g petto di pollo, fritto	440	4
	8 punte di asparagi	20	4
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	1 fetta di pasticcio	600	29
Cena	908 g pollo stufato	1000	0
	1 pannocchia di mais	85	19
	1/2 tazza di fagioli pinto	133	25

	1 tazza di pastinaca lessa (patate lesse)	125	30
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*3487*	*163*
Mercoledì			
Colazione	1 muffin con uova, formaggio e bacon	360	31
	caffè	0	0
Spuntino	2 tazze di insalata di tonno	750	38
Pranzo	370 g cotoletta di manzo	900	36
	1 tazza di piselli dall'occhio	180	30
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	1 tazza di of zuppa di funghi	130	9
Cena	350 g bistecca, lombata, alla griglia	960	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*3536*	*144*
Giovedì			
Colazione	3 fette di bacon	110	0
	2 uova fritte	180	2
	caffè	0	0
Spuntino	1 tazza di insalata di tonno	375	19
Pranzo	340 g salmone al forno	560	0
	1 tazza di spinaci	55	10
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	454 g maccheroni con formaggio	860	80
	4 fette di tacchino arrosto	540	0
Cena	340 g trota alla griglia	700	0
	4 punte di asparagi	10	2
	2 tazze di pastinaca lessa (patate lesse)	250	60
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*3491*	*141*
Venerdì			
Colazione	1 croissant	235	27

	5 ml marmellata o gelatina di frutta	40	10
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 avocado provenienza California	305	12
Pranzo	170 g manzo macinato alla griglia	460	0
	2 tazze di piselli	130	22
	2 tazze di spinaci	110	20
Spuntino	170 g formaggio svizzero	630	6
Cena	500 g cotoletta di agnello arrosto	1260	0
	1 patata dolce al forno	115	28
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*3560*	*125*
Sabato			
Colazione	2 muffin integrali	280	48
	1 succo d'arancia	105	25
	caffè	0	0
Spuntino	1 fetta di pasticcio	600	29
Pranzo	2 fette di pizza con mozzarella	580	78
	1/2 tazza di gelato alla vaniglia	135	16
Spuntino	8 pezzi di tacchino arrosto	320	0
	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Cena	340 g halibut fritto	700	28
	2 tazze di purè di patate	450	70
	1 tazza di riso	225	50
Calorie totali		*3555*	*344*
Domenica			
Colazione	2 krapfen semplici	420	48
	1 pompelmo rosa	80	20
	caffè o tè	0	0
Spuntino	2 tazze di insalata di tonno	750	38
Pranzo	227 g petto di pollo, fritto	585	21
	1 tazza di patate lesse con maionese	360	28

	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	1 tazza di spaghetti con ragù	260	29
Cena	250 g cotoletta di manzo arrosto	630	0
	2 tazze di broccoli	100	20
	2 tazze di cavolini di Bruxelles	130	26
Spuntino	1 banana	105	27
Calorie totali		*3500*	*257*

La Dieta Metabolica

Moderata sulle 4000 calorie - Settimana 1

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	1 muffin integrale	140	24
	5 ml marmellata o gelatina di frutta	40	10
	caffè o tè	0	0
Spuntino	283 g petto di pollo, fritto	730	26
Pranzo	6 uova strapazzate	600	0
	2 fette di pane	130	24
Spuntino	2 tazze di pollo con besciamella	940	24
Cena	500 g cotoletta di manzo arrosto	1260	0
	1 patata dolce al forno	116	28
	1/2 tazza di cavolini di Bruxelles	32	7
Calorie totali		*2988*	*143*
Martedì			
Colazione	1 focaccia dolce	245	26
	30 ml marmellata light	122	32
Spuntino	142 g pollo a bastoncini fritto	390	12
Pranzo	157 g petto di pollo, fritto	880	8
	8 punte di asparagi	20	4
	3 uova strapazzate	300	0
Spuntino	1 fetta di pasticcio	600	29
Cena	1 anatra intera arrosto (senza pelle)	890	0
	1 pannocchia di mais	85	19
	2 tazze di purè di patate	450	70
Calorie totali		*3982*	*200*
Mercoledì			
Colazione	1 muffin con uova, formaggio e bacon	360	31
	1 succo d'arancia	105	25
Spuntino	142 g petto di pollo fritto	365	13
Pranzo	370 g cotoletta di manzo	900	36
	2 tazze di piselli dall'occhio	360	60

Spuntino	2 cheeseburger	600	56
Cena	350 g bistecca, lombata, alla griglia	960	0
	1 tazza di sedano	20	4
	85 g formaggio svizzero	315	3
Calorie totali		*3985*	*228*
Giovedì			
Colazione	3 fette di bacon	110	0
	2 uova fritte	180	2
	caffè	0	0
Spuntino	1 fetta di pasticcio	600	29
Pranzo	340 g salmone al forno	560	0
	2 tazze di spinaci	110	20
Spuntino	454 g maccheroni con formaggio	860	80
	4 fette di tacchino arrosto	540	0
Cena	340 g trota alla griglia	700	0
	4 punte di asparagi	10	2
	2 tazze di pastinaca lessa (patate lesse)	250	60
Calorie totali		*3920*	*193*
Venerdì			
Colazione	1 croissant	235	27
	5 ml marmellata o gelatina di frutta	40	10
	Succo di mirtillo	145	38
Spuntino	2 tazze di insalata di tonno	750	38
Pranzo	170 g cotoletta di suino fritta	670	0
	1 patata al forno	145	34
Spuntino	2 tazze di zuppa di bacon e fagioli	340	46
Cena	500 g cotoletta di agnello arrosto	1260	0
	1 avocado provenienza California	305	12
Calorie totali		*3890*	*205*
Sabato			
Colazione	2 porzioni di fiocchi d'avena	210	36
	Succo di pompelmo	95	22
	2 tazze di latte intero	300	22

Spuntino	2 tazze di zuppa di funghi	260	18
	2 fette di pane tipo francese	200	36
Pranzo	255 g fegato di manzo fritto	260	18
	1 tazza di purè di patate	225	35
	1 tazza di cipolle cotte	60	13
Spuntino	2 cheeseburger	600	56
Cena	340 g costoletta di vitella arrosto	920	0
	2 tazze di tagliolini all'uovo	400	74
	1 tazza di piselli dall'occhio	180	30
Calorie totali		*4005*	*363*
Domenica			
Colazione	1 brioche	220	26
	85 g Cheerios	330	60
	1 tazza di latte intero	150	11
	1 succo d'arancia	105	26
Spuntino	zuppa di bacon e fagioli	170	23
	1 panino	85	14
Pranzo	142 g petto di pollo, fritto	365	13
	15 patatine fritte	240	30
Spuntino	1 croissant	235	27
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
	5 ml marmellata o gelatina di frutta	40	10
Cena	340 g spalla di suino brasata	1185	0
	2 tazze di purè di patate	450	70
	1 tazza di broccoli	50	10
Calorie totali		*3950*	*359*

La Dieta Metabolica

Moderata sulle 4000 calorie - Settimana 2

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	4 uova affogate	300	0
	1 fetta di pane	65	13
	caffè o tè	0	0
Spuntino	2 tazze di insalata di tonno	750	38
Pranzo	3 uova strapazzate	300	0
	2 fette di pane	130	24
	3 fette di bacon	110	0
Spuntino	454 g pollo con besciamella	940	24
Cena	250 g cotoletta di agnello alla griglia	940	0
	1 patata dolce al forno	116	28
	1 tazza di cavolini di Bruxelles	65	13
Spuntino	2 yogurt	290	32
Calorie totali		*4006*	*176*
Martedì			
Colazione	1 porzione di fiocchi d'avena	105	18
	1 focaccia dolce	245	26
	1 tazza di latte intero	150	11
	30 ml di sciroppo d'acero	100	32
Spuntino	142 g pollo a bastoncini fritto	390	12
Pranzo	170 g petto di pollo, fritto	440	4
	8 punte di asparagi	20	4
	1/2 tazza di patate lesse con maionese	180	14
Spuntino	1 fetta di pasticcio	600	29
Cena	908 g pollo stufato	1000	0
	1 pannocchia di mais	85	19
	1 tazza di fagioli pinto	265	49
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0

Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Calorie totali		*3970*	*218*
Mercoledì			
Colazione	1 muffin con uova, formaggio e bacon	360	31
	caffè	0	0
Spuntino	2 tazze di insalata di tonno	750	38
Pranzo	370 g cotoletta di manzo	900	36
	1 tazza di piselli dall'occhio	180	30
Spuntino	2 cheeseburger	600	56
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Cena	350 g bistecca, lombata, alla griglia	960	0
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	57 g di formaggio Cheddar	230	0
Calorie totali		*4090*	*197*
Giovedì			
Colazione	9 fette di bacon	330	0
	3 uova fritte (senza grassi, in una padella antiaderente)	225	1
	caffè	0	0
Spuntino	1 tazza di insalata di tonno	375	19
Pranzo	340 g salmone al forno	560	0
	2 tazze di spinaci	110	20
	1 patata dolce al forno	115	28
Spuntino	2 tazze di maccheroni con formaggio	860	80
	4 fette di tacchino arrosto	540	0
Cena	340 g trota alla griglia	700	0
	4 punte di asparagi	10	2
	1 tazza di pastinaca lessa (patate lesse)	125	30
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	227 g Sugar Free Jell-O	8	0
Calorie totali		*4038*	*180*
Venerdì			
Colazione	1 croissant	235	27

	5 ml marmellata o gelatina di frutta	40	10
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 avocado provenienza California	305	12
Pranzo	170 g manzo macinato alla griglia	460	0
	2 tazze di piselli	130	22
	2 tazze di spinaci	110	20
Spuntino	170 g formaggio svizzero	630	6
	4 fette di tacchino arrosto	540	0
Cena	500 g cotoletta di agnello arrosto	1260	0
	1 patata dolce al forno	115	28
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*4100*	*125*
Sabato			
Colazione	2 muffin integrali	280	48
	10 ml burro	70	0
	1 succo d'arancia	105	25
	caffè	0	0
Spuntino	1 fetta di pasticcio	600	29
Pranzo	3 fette di pizza con mozzarella	870	117
	1/2 tazza di gelato alla vaniglia	135	16
Spuntino	8 pezzi di tacchino arrosto	320	0
Cena	340 g halibut fritto	700	28
	2 tazze di purè di patate	450	70
	1 tazza di riso	225	50
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*3955*	*383*
Domenica			
Colazione	2 tazze di ricotta	270	16
	1 pompelmo rosa	80	20
	caffè o tè	0	0

Spuntino	2 tazze di insalata di tonno	750	38
Pranzo	283 g petto di pollo, fritto	730	26
	2 tazze di piselli dall'occhio	360	60
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	1 tazza di spaghetti con ragù	260	29
Cena	500 g cotoletta di manzo arrosto	1260	0
	2 tazze di broccoli	100	20
	2 tazze di cavolini di Bruxelles	130	26
Spuntino	680 g Sugar Free Jell-O	24	0
Calorie totali		*4044*	*235*

La Dieta Metabolica

Moderata sulle 4500 calorie - Settimana 1

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	1 panino tipo bagel	190	38
	113 g formaggio fresco	100	0
	caffè o tè	0	0
Spuntino	6 uova strapazzate	450	0
	10 ml burro	70	0
	2 fette di pane	130	24
	3 fette di bacon	110	0
Pranzo	283 g petto di pollo fritto	730	26
	57 g paella	200	43
	1 porzione piccola di insalata con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	2 tazze di pollo con besciamella	940	24
Cena	157 g cotoletta di manzo arrosto	1260	0
	1 patata dolce al forno	116	28
	1/2 tazza di cavolini di Bruxelles	32	7
Calorie totali		*4556*	*196*
Martedì			
Colazione	4 focaccine semplici	320	54
	30 ml di sciroppo d'acero	100	26
	1/2 pompelmo rosa	40	10
Spuntino	142 g pollo a bastoncini fritto	390	12
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Pranzo	157 g petto di pollo, fritto	880	8
	8 punte di asparagi	20	4
	6 uova strapazzate	600	0
Spuntino	1 fetta di pasticcio	600	29
Cena	1 anatra intera arrosto (senza pelle)	890	0
	1 pannocchia di mais	85	19

	1 tazza di purè di patate	225	35
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*4425*	*197*
Mercoledì			
Colazione	2 muffin con uova, formaggio e bacon	720	62
	1 succo d'arancia	105	25
Spuntino	1 tazza di ricotta	235	8
	1/2 tazza di tonno all'olio d'oliva	300	0
Pranzo	370 g cotoletta di manzo	900	36
	2 tazze di piselli dall'occhio	360	60
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	4 uova sode	300	0
Cena	350 g bistecca, lombata, alla griglia	960	0
	1 tazza di sedano	20	4
	57 g formaggio svizzero	210	2
Calorie totali		*4500*	*197*
Giovedì			
Colazione	9 fette di bacon	330	0
	4 uova fritte in 5 ml burro	335	0
	caffè	0	0
Spuntino	1 fetta di pasticcio	600	29
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Pranzo	340 g salmone al forno	560	0
	2 tazze di spinaci	110	20
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	2 tazze di maccheroni con formaggio	860	80
	85 g di formaggio Cheddar	345	0
Cena	340 g trota alla griglia	700	0
	4 punte di asparagi	10	2
	2 tazze di pastinaca lessa (patate lesse)	250	60
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6

Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*4485*	*197*
Venerdì			
Colazione	2 muffin integrali	320	64
	10 ml burro	70	0
	Succo di mirtillo	145	38
Spuntino	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	2 tazze di insalata di tonno	750	38
Pranzo	170 g cotoletta di suino fritta	670	0
	1/2 patata al forno	72	17
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
Spuntino	1 tazza di noci a pezzi	759	15
Cena	500 g cotoletta di agnello arrosto	1260	0
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
	1/2 tazza di carote	35	8
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*4466*	*186*
Sabato			
Colazione	4 uova sode	300	0
	1 tazza di latte intero	150	11
	6 fette di bacon	220	0
Spuntino	2 tazze di zuppa di funghi	260	18
	1 fetta di pane tipo francese	100	18
	10 ml burro	70	0
	1 tazza di ricotta	235	8
Pranzo	255 g fegato di manzo fritto	555	18
	1 tazza di purè di patate	225	35
	1 tazza di cipolle cotte	60	13
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	113 g dolcetti cioccolato e nocciole con gelato	170	20
	1 tazza di piselli dall'occhio	180	20
Cena	2 fette di pasticcio di manzo	1020	78

	insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	395	0
	1 tazza di piselli dall'occhio	180	30
Spuntino	1 fetta di cheesecake	280	26
	1/2 tazza di gelato	170	16
Calorie totali		*4560*	*303*
Domenica			
Colazione	3 uova strapazzate	225	0
	1 pita	165	33
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1/2 tazza di noce di acagiù	680	32
Pranzo	283 g petto di pollo, fritto	730	26
	30 patatine fritte	240	30
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	1 fetta di torta di noci	575	71
Cena	255 g spalla di suino brasata	895	0
	2 tazze di purè di patate, con 1/2 tazza di formaggio grattugiato	727	70
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	227 g granchio	135	1
Calorie totali		*4482*	*269*

La Dieta Metabolica

Moderata sulle 4500 calorie - Settimana 2

Pasti	Alimenti	Calorie	Carbo
Lunedì			
Colazione	4 uova affogate	300	4
	6 fette di bacon	220	0
	1 fetta di pane	65	13
	caffè o tè	0	0
Spuntino	2 tazze di insalata di tonno	750	38
	1 tazza di fagiolini verdi	30	6
	bevanda light o acqua	0	0
Pranzo	6 uova strapazzate	300	0
	1 fetta di pane	75	12
	3 fette di bacon	110	0
	28 g mozzarella	80	0
Spuntino	454 g pollo con besciamella	940	24
Cena	250 g cotoletta di agnello alla griglia	940	0
	1 patata dolce al forno	116	28
	1 tazza di cavolini di Bruxelles	65	13
Spuntino	2 yogurt	290	32
Calorie totali		*4581*	*170*
Martedì			
Colazione	2 porzioni di fiocchi d'avena	210	36
	1 tazza di latte intero	150	11
	caffè o tè	0	0
	1 pompelmo rosa	80	20
Spuntino	142 g pollo a bastoncini fritto	390	12
	insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
	bevanda light o acqua	0	0
Pranzo	157 g petto di pollo, fritto	880	8
	8 punte di asparagi	20	4
	6 uova strapazzate	600	0
Spuntino	1/2 tazza di noci	680	12

Cena	908 g pollo stufato	1000	0
	1 pannocchia di mais	85	19
	1 tazza di pastinaca lessa (patate lesse)	125	30
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*4495*	*152*
Mercoledì			
Colazione	1 muffin con uova, formaggio e bacon	360	31
	1 tazza di succo d'arancia	125	25
Spuntino	1 tazza di insalata di tonno	375	19
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Pranzo	370 g cotoletta di manzo	900	36
	2 tazze di piselli dall'occhio	360	60
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	1 cheeseburger	300	28
Cena	350 g bistecca, lombata, alla griglia	960	0
	28 g di formaggio Cheddar	115	0
	Insalata romana abbondante con olio d'oliva e aceto	160	0
Spuntino	85 g di formaggio Cheddar	345	0
Calorie totali		*4320*	*199*
Giovedì			
Colazione	9 fette di bacon	330	0
	4 uova fritte (senza grassi, in una padella antiaderente)	300	1
	caffè	0	0
Spuntino	2 tazze di insalata di tonno	750	38
Pranzo	340 g salmone al forno	560	0
	2 tazze di spinaci	110	20
	1 patata dolce al forno	115	28
Spuntino	2 tazze di maccheroni con formaggio	860	80

	4 fette di tacchino arrosto	540	0
Cena	340 g trota alla griglia	700	0
	4 punte di asparagi	10	2
	1 tazza di pastinaca lessa (patate lesse)	125	30
Spuntino	454 g Sugar Free Jell-O	16	0
Calorie totali		*4416*	*199*
Venerdì			
Colazione	2 croissant	470	54
	5 ml marmellata o gelatina di frutta	40	10
	caffè o tè	0	0
Spuntino	1 avocado provenienza California	305	12
Pranzo	255 g manzo macinato alla griglia	690	0
	2 tazze di piselli	130	22
	2 tazze di spinaci	110	20
Spuntino	170 g formaggio svizzero	630	6
	4 fette di tacchino arrosto	540	0
Cena	500 g cotoletta di agnello arrosto	1260	0
	1 patata dolce al forno	115	28
	1 tazza di piselli dall'occhio	180	30
Spuntino	28 g di formaggio Cheddar	115	0
Calorie totali		*4585*	*182*
Sabato			
Colazione	2 muffin integrali	280	48
	1 succo d'arancia	105	25
	caffè	0	0
Spuntino	1 fetta di pasticcio	600	29
Pranzo	5 fette di pizza con mozzarella	1450	195
	1 tazza di gelato alla vaniglia	270	32
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	8 pezzi di tacchino arrosto	320	0
Cena	340 g halibut fritto	700	28
	2 tazze di purè di patate	450	70
	1 tazza di riso	225	50

	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Calorie totali		*4565*	*477*
Domenica			
Colazione	2 tazze di ricotta	270	16
	1 pompelmo rosa	80	20
	caffè o tè	0	0
Spuntino	2 tazze di insalata di tonno	750	38
	1 arancia	60	15
Pranzo	283 g petto di pollo, fritto	730	26
	2 tazze di purè di patate	450	70
	2 tazze di piselli dall'occhio	360	60
Spuntino	1 tazza di spaghetti con ragù	260	29
Cena	400 g cotoletta di manzo arrosto	1045	0
	1 tazza di broccoli	50	10
	1 tazza di cavolini di Bruxelles	65	13
	Insalata romana con olio d'oliva e aceto	80	0
Spuntino	1 banana	105	27
Calorie totali		*4505*	*324*