

Dieta Mediterranea Menu Settimanale (pdf)

 www.vailo.it/dieta-mediterranea/

Immagino che tutti noi ci siamo trovati davanti alla possibilità e alla necessità di fare la dieta senza trovare un prototipo di dieta che fosse, innanzitutto, sana e varia.

C'è chi decide di fare una dieta del minestrone di [tre giorni](#), chi fa la [dieta del gelato](#) per quattro giorni e chi decide di lasciarsi incuriosire da quella che da anni è considerata la dieta più completa e più nutriente tra tutte: **la dieta mediterranea**.

Scopriremo che cos'è la dieta mediterranea, chi è stato il primo a scoprire la qualità di questa alimentazione varia, ricca di pasta, cereali, fibre, pesce, verdura, frutta, poca carne rossa, sì alla carne bianca.

E come si possa dimagrire, in maniera intelligente, con un **menù settimanale** (da scaricare anche in **formato pdf**) a differente carico calorico, sia in base a quale sia il grado di allenamento e di attività fisica della persona, sia in base all'età, sia in base a quanti chili vadano persi.

Allora andiamo a vedere insieme cos'è.

Cosa è la dieta mediterranea

Che cosa è la dieta mediterranea

Il primo a parlare della dieta mediterranea fu il medico nutrizionista italiano [Lorenzo Piroddi](#) che, nel 1939, fu il primo a capire la potenzialità di questo tipo di dieta con la salute.

Ciò che viene riscontrato e scoperto dal medico italiano Piroddi viene ripreso, poi, dagli studi del medico americano Ancel Keys che rende questa dieta, negli anni 50, super famosa.

La popolarità rende la dieta famosa anche tra gli esperti che si occupano di salute.

Nel 2010 l'Unesco ha dichiarato questa dieta e questo approccio al cibo "patrimonio immateriale dell'umanità".

La dieta si basa sul consumo di tanta frutta e tantissima verdura, di cereali integrali (che fanno molto meglio alla salute), di [olio d'oliva](#) al posto del famigerato burro (molto più grasso e senza polifenoli), noci e pesce.

La carne e i grassi animali come quello dei latticini sono meno consumati nella settimana, soprattutto se si parla di carne rossa.

Il modello quello classico è un modello piramidale con degli abbinamenti ma credo che il successo di questa dieta nasca anche dal fatto che questo regime alimentare sia al passo con i tempi, con degli abbinamenti diversi e moderni.

Le ricerche, dalla prima di Ancel Keys, sono continuate negli anni e questo ha portato a capire, molto bene, gli effetti che determinati alimenti hanno sulla salute. Diciamo che la dieta, infatti, si è modificata nel corso degli anni anche in base, come ho scritto nella premessa, delle differenze tra persona e persona, di età, di peso e di allenamento.

Negli ultimi dieci anni si parla anche di piramide alimentare della dieta mediterranea per gli anziani.

Perché?

Perché un anziano non esce sempre di casa, non può fare sempre la spesa o comprare cibi freschi. Allora questo

tipo di alimentazione è riuscita a inserire anche cibo in scatola di qualità e cibi surgelati enfatizzando l'importanza di bere tanto.

I tanti studi e l'attenzione da parte dei ricercatori nel migliorare la piramide alimentare hanno fatto sì che la dieta non solo si adatti al tempo che passa e ai tempi moderni ma anche a un [regime dimagrante](#) che possa permettere di usare la varietà di questi alimenti prima come dieta e poi come alimentazione sana, con cui restare in forma, per tutta la vita.

Avete capito bene, la dieta mediterranea è l'unica in grado di poter essere usata tutta la vita, mantenendo, in maniera molto varia e sana, tutti i nutrienti di cui una persona comune ha bisogno.

L'elemento chiave, appunto, è la varietà della dieta, che non priva colui che la intraprende, di nessuna vitamina, di nessuna proteina, di nessun minerale ma anzi determina un [miglioramento del metabolismo](#) e una regolarizzazione della salute intestinale che non è da sottovalutare, soprattutto se ci si rende conto del fatto che questo tipo di base alimentare è quella giusta per fare prima mantenimento e poi mangiare sano tutta la vita.

Certo è che, negli ultimi anni, i nuovi studi hanno trovato anche un'incidenza causale dell'utilizzo della dieta mediterranea e della diminuzione di casi di tumori e di malattie cardiovascolari, con una perdita, in maniera esponenziale, di casi di obesità infantile che è una delle cause principali dei problemi di diabete nel bambino.

Vediamo la dieta nel complesso.

Dieta mediterranea per dimagrire

La dieta mediterranea può aiutare a dimagrire

Questo tipo di dieta privilegia i carboidrati complessi (pasta e pane preferibilmente integrali, perché meno ricchi di zuccheri raffinati) e limita l'assunzione di zuccheri semplici (quindi sia il glucosio che il lattosio che il saccarosio che si trovano nello zucchero, appunto, nel miele e nei dolci).

La grande presenza, tutti i giorni, di frutta e verdura e di un paio di volte a settimana dei legumi garantisce, grazie alla grande quantità di fibre a un senso di sazietà appagante.

Al contempo il basso contenuto glicemico permette di migliorare il metabolismo.

Nessun grasso animale è considerato valido come condimento.

Viene privilegiato, invece, l'olio d'oliva, che è simbolo della dieta mediterranea e fa bene.

Negli anni, seguendo una propaganda sbagliata, l'olio, l'oro liquido come lo chiamava Omero, è diventato sempre più leggero e insapore, come se questo valesse indiscutibilmente come valore di qualità e di salute.

Negli ultimi anni, fortunatamente, la rotta è cambiata, l'olio, fulcro della dieta infatti, è diventato sempre più biologico, quindi seguito in tutta la filiera di produzione, dalla coltivazione senza chimica per mezzo alla spremitura e all'imbottigliamento.

L'olio, lavorato in questa maniera, diventa sano, ricco di polifenoli e di anti-ossidanti, un ottimo anti-tumorale, un anti-invecchiamento naturale. E [abbassa il colesterolo](#).

Un condimento standard, leggere, di pietanze di pesce fresco e verdure, di pasta con il pomodoro, di spuntini di frutta, è alla base del dimagrimento e abbassa le possibilità di ingrassare, migliorando il sistema immunitario. Accompagnare una dieta così interessante, con abbinamenti interessanti, con cibi freschi, con l'intenzione di mantenere sempre l'alimento integro, ricco di tutti i nutrienti, ecco cosa serve per star bene.

Le regole base della dieta mediterranea sono:

- sostituire il sale con le spezie
- mangiare verdura a pranzo e a cena
- mangiare frutta secca o frutta fresca come spuntino
- mangiare almeno due volte a settimana legumi e uova
- mangiare carne bianca o pesce 3 volte a settimana, sostituendo la carne rossa dalla dieta
- usare l'olio al posto del burro
- limitare il consumo dei formaggi
- evitare, nei limiti del possibile, di usare cibi precotti o junk food in genere
- consumare poco alcolico, al massimo un paio di bicchieri di vino rosso al giorno
- bere acqua, almeno 2 litri al giorno per permettere al corpo di espellere tossine e zuccheri
- rispettare le porzioni, senza abbondare, per mantenere le giuste calorie
- consumare una porzione al giorno di pasta o pane, meglio se integrali, come carboidrati
- mangiare uno yogurt magro al giorno per i fermenti lattici
- limitare il consumo dei dolci
- fare 5 pasti al giorno, i tre principali e due spuntini, uno la mattina e uno il pomeriggio

Perché questi alimenti?

Questi alimenti sono perfetti perché ognuno di loro ha delle caratteristiche specifiche che fanno bene alla salute.

Il pesce è ricco di omega3, vitamina A e D, oltre che calcio e proteine.

Ortaggi e verdure sono ricchi di fibre e di anti-ossidanti.

I cereali integrali sono migliori perché ricchi di fibre e anti-infiammatori.

I legumi sono detti la carne dei poveri, sono ricchi di proteine e di fibre.

La carne bianca sazia, è ricca di proteine e non fa male come la carne rossa.

Il vino rosso si può bere perché, in piccole quantità, fa bene al cuore.

Non esageriamo, però.

3) Menu della dieta Mediterranea 1200/1400/1600/1800/2000

Riportiamo ora il menu del Lunedì della dieta basta sul consumo calorico giornaliero.

Gli esempi riguardano diete che prevedono un consumo calorico giornaliero che parte dalle 1200 calorie e fino alle 2000 calorie al giorno.

Menu Dieta da 1200 calorie al giorno

Colazione

– Yogurt bianco magro 125 g (un vasetto) – Mela n. 1 (150 g)

- Fiocchi d'avena 20 g
- Semi di Chia n. 1 cucchiaino

Spuntino

- Wasa® n. 2 fette
- Bresaola 20 g
- Philadelphia balance® q.b.

Pranzo

- Pasta ai funghi 60 g
- Filetto di vitello arrosto 120 g
- Insalata di pomodori e lattuga Porzione abbondante – Olio extravergine d'oliva n. 1 cucchiaio

Spuntino

- Pera n. 1

Cena

- Trancio di tonno al naturale 100 g
- Patate e fagiolini 200 g
- Olioextravergined'olivan.1cucchiaio

Menu Dieta da 1400 calorie al giorno

Colazione

- Yogurt bianco magro 125 g (un vasetto) – Mela n. 1 (max 150 g)
- Fiocchi d'avena 30 g
- Semi di chia n. 1 cucchiaino

Spuntino

- Wasa® n. 2 fette
- Bresaola 20 g
- Philadelphia balance® q.b.

Pranzo

- Pasta ai funghi 70 g
- Filetto di vitello arrosto 120 g
- Insalata di pomodori e lattuga Porzione abbondante – Olio extravergine d'oliva Un cucchiaio e mezzo

Spuntino

- Pera n. 1

Cena

- Trancio di tonno al naturale 120 g
- Patate e fagiolini 250 g
- Olio extravergine d'oliva n. 1 cucchiaio

Menu Dieta da 1600 calorie al giorno

Colazione

- Yogurt bianco magro 125 g (un vasetto) – Mela n. 1 (max 150 g)
- Fiocchi d'avena 30 g
- Semi di chia n. 2 cucchiaino

Spuntino

- Wasa® n. 2 fette
- Bresaola 20 g
- Philadelphia balance® q.b.

Pranzo

- Pasta ai funghi 70 g
- Filetto di vitello arrosto 140 g
- Insalata di pomodori e lattuga Porzione abbondante – Olio extravergine d'oliva Un cucchiaino e mezzo

Spuntino

- Pera n. 1
- Noci secche n. 1

Cena

- Trancio di tonno al naturale 120 g
- Patate e fagiolini 300 g
- Olio extravergine d'oliva Un cucchiaino e mezzo

Menu Dieta da 1800 calorie al giorno

Colazione

- Yogurt bianco magro 125 g (un vasetto) – Mela n. 1 (max 150 g)
- Fiocchi d'avena 40 g
- Semi di chia n. 2 cucchiaino

Spuntino

- Wasa® n. 2 fette
- Bresaola 20 g
- Philadelphia balance® q.b.

Pranzo

- Pasta ai funghi 80 g
- Filetto di vitello arrosto 150 g
- Insalata di pomodori e lattuga Porzione abbondante – Olio extravergine d'oliva n. 2 cucchiaini

Spuntino

- Pera n. 1

- Noci secche n. 1

Cena

- Trancio di tonno al naturale 130 g
- Patate e fagiolini 300 g
- Olio extravergine d'oliva n. 2 cucchiari

Menu Dieta da 2000 calorie al giorno

Colazione

- Yogurt bianco magro 150 g (un vasetto) – Fiocchi d'avena 50 g
- Semi di chia n. 2 cucchiaino

Spuntino

- Mela n. 1

Pranzo

- Pasta ai funghi 90 g
- Filetto di vitello arrosto 150 g
- Insalata di pomodori e lattuga Porzione abbondante – Olio extravergine d'oliva n. 2 cucchiari e mezzo

Spuntino

- Pera n. 1
- Noci secche n. 2

Cena

- Trancio di tonno al naturale 140 g
- Patate e fagiolini 350 g
- Olio extravergine d'oliva n. 2 cucchiari e mezzo

Prodotti siciliani perfetti per la dieta

Prodotti tipici Siciliani nella dieta mediterranea

Avete mai pensato di mettere in conto di usare prodotti siciliani nella dieta mediterranea? E' stata una scoperta recente e mi ha molto incuriosito.

Alcuni oli d'oliva di alcune coltivazioni tipiche, di quelle belle con il terreno vulcanico, sono il meglio dell'anti-ossidazione alimentare, così come alcune paste di grano duro che sono tipiche dell'isola.

Si può cercare su questo sito di [piatti tipici siciliani](#) qualche bella ricetta da inserire nella magnifica varietà di piatti che fanno da corollario alla dicitura dieta mediterranea.

La Sicilia è terra ricca e meravigliosa, la frutta e la verdura sono d'eccellenza, così come eccellenti sono i cereali e le altre coltivazioni.

Quindi usare prodotti siciliani non fa che rendere la dieta un'eccellenza, appunto, per la nostra salute.

Conclusioni

Tra tutte le diete che ho provato, che ho toccato con mano, che ho solo letto, la dieta mediterranea, se seguita con una certa costanza e rispettando alcune regole fondamentali di cui vi ho parlato sopra, mi è sempre sembrata la più equilibrata, la più varia e la più malleabile nelle modifiche.

Come usare la piramide alimentare varia molto in base alle esigenze delle persone considerate come singole, bene è che, negli anni, si sia deciso anche di usare prodotti confezionati di alta qualità, per chi non ha tempo di comprare cibo fresco ogni giorno.

L'importante è stato ed è variare i piatti e gli abbinamenti della dieta seguendo il cambiamento e la velocità dei tempi moderni. Questa non è una dieta standard a un solo alimento principale, è uno stile di vita. E come tale va vissuto e rispettato, rispettando anche gli standard di qualità che la dieta impone e richiede.

Quindi provateci, cambiate abitudini, cercate, come sempre, di ricercare il benessere del corpo e della mente.



**SCOPRI COME
DIMAGRIRE** In modo gratuito!

CLICCA QUI

METODO VAILO