

METODO VAILO

Il **Metodo Vailo** è un programma di dimagrimento basato sulla scienza che ti consente di **raggiungere e mantenere** il tuo peso ideale.



DIETA 1200 kcal

DISCLAIMER MEDICO

Qualunque informazione fornita su questo ebook, in particolare, le informazioni nutrizionali e le diete indicate **NON COSTITUISCONO O SOSTITUISCONO** un consulto medico.

Il contenuto dell'ebook è **PURAMENTE A CARATTERE INFORMATIVO** e sono rivolte a persone maggiorenni e in buono stato generale di salute.

L'UTENTE utilizzerà pertanto le presenti informazioni sotto la Sua unica ed esclusiva responsabilità.

In nessun caso, l'editore dell'ebook, oppure lo staff che collabora alla produzione dei contenuti, potrà essere ritenuto responsabile di eventuali danni sia diretti che indiretti, o da problemi causati dall'utilizzo delle informazioni in esso contenute.

Il piano alimentare è redatto sulla base di linee generali e non è da considerarsi sostitutivo ad una dieta personalizzata. Difatti, un programma alimentare indicativo, non può mai sostituirsi alle scelte del Medico Dietologo, Dietista o Nutrizionista.

Pertanto, ogni decisione presa sulla base di queste indicazioni dev'essere intesa come personale e secondo propria responsabilità: si è liberi di seguirla, e nel caso, lo si fa assumendosi ogni responsabilità per eventuali conseguenze derivanti da una errata interpretazione delle stesse e/o per qualsiasi altro motivo inerente alle stesse.

Lo scrivente non si assume alcuna responsabilità per eventuali danni fisici o psicologici derivanti dall'interpretazione errata e personale di ciò che è pubblicato.

Copyright © 2016

Tutti i diritti riservati.

È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.
Ogni violazione sarà perseguita ai termini di legge.

Dottore Dietista:

Emilio Chininea
Via Eremo Condera n° 6
89124 - Reggio Calabria (RC)
P. IVA 02683920801

Editore:

Vailo di Gualdoni Diego
Via Chiavellati 5b
06034 - Foligno (PG)
P. IVA 02319180549
<http://vailo.it>
info@vailo.it

DIETA 1200 kcal - INDICE

1) Piano alimentare 1200 kcal.....	04
2) Menù settimanale.....	05
3) Condimenti.....	12
4) Strumenti per evitare l'uso della bilancia.....	13
5) Consigli importanti.....	14
6) Ricette dietetiche.....	17
7) Alimenti da evitare.....	19
8) La cottura degli alimenti.....	20
9) Stagionalità della frutta.....	21
10) Stagionalità di verdure e ortaggi.....	22

1) Piano alimentare 1200 kcal

Alcune indicazioni prima di iniziare

1. I pesi degli alimenti indicati nella dieta sono riferiti ad alimento crudo, al netto degli scarti.

2. Il consumo di alimenti non deve necessariamente essere nell'ordine previsto. E' possibile, con un po' di fantasia,

eseguire dei piatti prelibati con gli alimenti che si hanno a disposizione.

3. Orientativamente si consiglia di seguire le portate sotto descritte, ma in caso si fosse impossibilitati a farlo si

possono invertire con un altro giorno.

4. Usare la bilancia, almeno all'inizio, è fondamentale. Per alcuni alimenti, mangiare una piccola quantità in più può

voler dire assumere una quantità calorica non indifferente.

5. E' previsto un pasto libero a settimana. E' possibile consumarlo in qualsiasi giorno della settimana. Libero vuol

dire che bisogna dimenticare la dieta per un pasto e gustarselo come meglio si crede.

2) Menù Settimanale

Lunedì

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
- Olio extravergine d'oliva n. 1 cucchiaio

**VUOI IL MENU COMPLETO PER LA
DIETA DA 1200 CALORIE?**

[Clicca Qui Ora!](#)