

La Dieta “Intelligente”

del Dott. Calabrese

Il dott. Giorgio Calabrese è un volto noto nel panorama mediatico italiano e non a caso, infatti è un dietologo di grande fama, docente di Dietetica e Nutrizione Umana presso le Università di Torino e Napoli, in Italia è uno dei maggiori esperti riguardo all'Educazione Alimentare.

La Dieta del dott. Calabrese è diventata famosa grazie al passaparola e in quattro anni è diventata un vero fenomeno di massa, virale, condivisa spessissimo sui social per un semplice motivo: funziona davvero, è completa e si dimagrisce 4 kg in 4 settimane.



PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ

Colazione: caffè o tè, 1 bicchiere di latte scremato, 20 gr. di pane tostato o fette biscottate o 10 gr. di marmellata o miele o nutella, 1 bicchiere di spremuta di frutta

Spuntino del mattino: 1 yogurt parzialmente scremato o 1 prodotto da forno a base di cereali

Pranzo: 120 gr. di petto di pollo, 200 gr. di pomodori, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 pera

Spuntino del pomeriggio: 1 tazza di tè, 20 gr. di biscotti secchi

Cena: 50 gr. di riso, 200 gr. di verdure alla griglia, 20 gr. di pane integrale, 1 mela

MARTEDÌ

Colazione: vedi lunedì

Spuntino del mattino: 1 yogurt parzialmente scremato o 1 prodotto da forno ai cereali

Pranzo: 120 gr. di bresaola, 200 gr. di patate bollite o al forno o al vapore, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 pesca

Spuntino del pomeriggio: 1 tazza di tè, 20 gr. di biscotti secchi

Cena: 50 gr. di riso con passato di verdure, 200 gr. di verdure lessate, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 2 kiwi

MERCOLEDÌ

Colazione: vedi lunedì

Spuntino del mattino: 1 yogurt parzialmente scremato o 1 prodotto da forno ai cereali

Pranzo: 120 gr. di mozzarella o di mozzarelline a bocconcini, 200 gr. di insalata di lattuga e pomodori, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 pesca

Spuntino del pomeriggio: 1 tazza di tè, 20 gr. di biscotti secchi

Cena: 50 gr. di pasta integrale, 200 gr. di zucchine lessate, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 2 prugne

GIOVEDÌ

Colazione: vedi lunedì

Spuntino del mattino: 1 yogurt parzialmente scremato o 1 prodotto da forno ai cereali

Pranzo: 200 gr. di insalata di polpo, 200 gr. di biette lessate, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 2 kiwi

Spuntino del pomeriggio: 1 tazza di tè, 20 gr. di biscotti secchi

Cena: 120 gr. di fesa di tacchino alla griglia o fesa di tacchino affettata, 200 gr. di insalata mista, 1 mela

VENERDÌ

Colazione: vedi lunedì

Spuntino del mattino: 1 yogurt parzialmente scremato o 1 prodotto da forno ai cereali

Pranzo: 150 gr. di tonno sgocciolato, 200 gr. di patate e carote lesse o al forno o al vapore o crude, 1 cucchiaio di olio e.v.o. 1 cucchiaio di olio e.v.o., 2 albicocche

Spuntino del pomeriggio: 1 tazza di tè, 20 gr. di biscotti secchi

Cena: 200 gr. di pesce spada ai ferri o al forno, 200 gr. di spinaci lessati, 20 gr. di pane integrale, 2 prugne

SABATO

Colazione: vedi lunedì

Spuntino del mattino: 1 yogurt parzialmente scremato o 1 prodotto da forno ai cereali

Pranzo: 120 gr. di stracchino, 200 gr. di pomodori, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 mela

Spuntino del pomeriggio: 1 tazza di tè, 20 gr. di biscotti secchi

Cena: 50 gr. di pasta integrale, 30 gr. di ceci o lenticchie o fagioli, 200 gr. di cavolfiore lessati, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 pesca

DOMENICA

Colazione: vedi lunedì

Spuntino del mattino: 1 yogurt parzialmente scremato o 1 prodotto da forno ai cereali

Pranzo: 50 gr. di farfalle al pomodoro, 200 gr. di carote al forno o lessate o al vapore o crude, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 2 susine

Spuntino del pomeriggio: 1 tazza di tè, 20 gr. di biscotti secchi

Cena: 200 gr. di acciughe al forno, 200 gr. di patate al vapore o lessate o al forno, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 2 kiwi



SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ

Colazione: Caffè o tè, 20 gr. di biscotti integrali / **Spuntino del mattino:** 1 bicchiere di succo di frutta, 1 tazza di tè verde, 20 gr. di biscotti secchi

Pranzo: 2 uova sode o alla coque o a frittata al forno o a frittata a vapore, 200 gr. di verdure miste cotte a piacimento, 20 gr. di pane integrale, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto (vedi settimana precedente)

Spuntino del pomeriggio: 1 tazza di tè verde, 20 gr. di biscotti secchi, 1 bicchiere di succo di frutta

Cena: 50 gr. di minestra di riso, 200 gr. di verdure miste, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto (vedi settimana precedente)

MARTEDÌ

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 120 gr. di costata di maiale, 200 gr. di verdure miste cotte a piacimento, 20 gr. di pane integrale, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto (vedi settimana precedente)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 50 gr. di pasta (meglio integrale) con 100 gr. di piselli, 200 gr. di insalata mista, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto (vedi settimana precedente)

MERCOLEDÌ

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 200 gr. di pescespada ai ferri o al forno, 200 gr. di zucchine cotte a piacimento, 20 gr. di pane integrale, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto (vedi settimana precedente)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 60 gr. di pasta (meglio integrale) al pomodoro, 200 gr. di spinaci lessati, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto

GIOVEDÌ

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 120 gr. di mozzarella o mozzarelline a bocconcini, 200 gr. di pomodori, 20 gr. di pane integrale, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto (vedi settimana precedente)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 100 gr. di gnocchi al pomodoro, 200 gr. di cavolfiore cotti a piacimento, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto (vedi settimana precedente)

VENERDÌ

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 200 gr. di pesce alla pizzaiola, 200 gr. di puntarelle cotte a piacimento, 20 gr. di pane integrale, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto (vedi settimana precedente)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 50 gr. di riso al pomodoro, 150 gr. di lattuga, 20 gr. di pane integrale, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto

SABATO

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 150 gr. di hamburger di tacchino, 200 gr. di broccoli cotti a piacimento, 20 gr. di pane integrale, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto (vedi settimana precedente)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 50 gr. di pasta (meglio se integrale) al pomodoro, 200 gr. di zucchine cotte a piacimento, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto (vedi settimana precedente)

DOMENICA

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 150 gr. di roast beef, 200 gr. di rucola, 20 gr. di pane integrale, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto (vedi settimana precedente)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 50 gr. di riso con 100 gr. di funghi, 200 gr. di radicchio cotto a piacimento, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto (vedi settimana precedente)



TERZA SETTIMANA

LUNEDÌ

Colazione: 1 tazza di tè verde o di latte scremato, 20 gr. di cereali integrali, 1 bicchiere di spremuta d'arancia

Spuntino del mattino: 1 prodotto da forno ai cereali o 20 gr. di pane integrale e 10 gr. di marmellata o nutella o miele

Pranzo: 150 gr. di roast beef, 150 gr. di insalata mista, 20 gr. di pane integrale, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)

Spuntino del pomeriggio: 1 prodotto da forno ai cereali o 20 gr. di pane integrale e 10 gr. di marmellata o nutella o miele

Cena: 50 gr. di pasta integrale con pomodoro fresco, 200 gr. di spinaci lessati, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)

MARTEDÌ

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 120 gr. di uova in frittatina con 100 gr. di verdure miste di stagione, 20 gr. di pane integrale, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 50 gr. di riso integrale con 100 gr. di cavolfiori, 200 gr. di verdure alla griglia, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)

MERCOLEDÌ

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 150 gr. di dentice ai ferri, 200 gr. di zucchina lessate, 20 gr. di pane integrale, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 50 gr. di spaghetti integrali con pomodoro fresco e basilico, 200 gr. di puntarelle lessate, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)

GIOVEDÌ

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 100 gr. di gamberetti, 100 gr. di piselli, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 50 gr. di riso con il minestrone, 30 gr. di pane integrale, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)

VENERDÌ

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 80 gr. di bresaola, 100 gr. di rucola, 150 gr. di peperoni alla griglia, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana) / **Spuntino del pomeriggio:** vedi lunedì

Cena: 50 gr. di riso con passato di verdure, 30 gr. di pane integrale, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)

SABATO

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 120 gr. di prosciutto crudo magro, 150 gr. di carote brasate, 30 gr. di pane integrale, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 50 gr. di spaghetti alle verdure, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)

DOMENICA

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 150 gr. di tonno al naturale, 200 gr. di piselli, 20 gr. di pane integrale, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 50 gr. di polenta al pomodoro, 200 gr. di peperoni lessati, 1 cucchiaio di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)



QUARTA SETTIMANA

LUNEDÌ

Colazione: Caffè o tè, 20 gr. di fette biscottate integrali, 10 gr. di marmellata o miele o nutella

Spuntino del mattino: 1 frutto o 1 prodotto da forno ai cereali 30 gr.

Pranzo: 120 gr. di coscia di pollo, 200 gr. di insalata mista, 1 cucchiaino di olio e.v.o. 20 gr. di crackers di riso, 1 frutto (vedi prima settimana)

Spuntino del pomeriggio: 1 frutto o 1 prodotto da forno ai cereali 30 gr.

Cena: 60 gr. di pasta integrale con pesto, 200 gr. di insalata, 1 cucchiaino di olio e.v.o. 1 frutto (vedi prima settimana)

MARTEDÌ

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 150 gr. di acciughe al forno, 200 gr. di verdure lessate, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 20 gr. di crackers di riso, 1 frutto (vedi prima settimana)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 50 gr. di riso integrale con il minestrone, 200 gr. di verdure cotte a piacere, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)

MERCOLEDÌ

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 120 gr. di braciola di maiale magro, 200 gr. di verdure cotte a piacere, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 20 gr. di crackers di riso, 1 frutto (vedi prima settimana)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 60 gr. di pasta integrale con il pesto, 200 gr. di insalata mista, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)

GIOVEDÌ

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 100 gr. di stracchino, 200 gr. di pomodori, 150 gr. di carote grattugiate, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 20 gr. di crackers di riso, 1 frutto (vedi prima settimana)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 60 gr. di riso con legumi, 200 gr. di puntarelle lessate, 1 cucchiaino di olio, 1 frutto (vedi prima settimana)

VENERDÌ

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 150 gr. di hamburger di tacchino, 200 gr. di spinaci al forno, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 20 gr. di crackers di riso, 1 frutto (vedi prima settimana)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 60 gr. di pasta integrale con le lenticchie, 200 gr. di verdure lessate, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)

SABATO

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 150 gr. di spigola al forno, 200 gr. di zucchine cotte a piacere, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 20 gr. di crackers di riso, 1 frutto (vedi prima settimana)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 60 gr. di minestrone di farro, 200 gr. di verdure lessate, 1 cucchiaino di olio, 1 frutto (vedi prima settimana)

DOMENICA

Colazione: vedi lunedì / **Spuntino del mattino:** vedi lunedì

Pranzo: 150 gr. di vitello arrostito, 200 gr. di verdure alla griglia, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 20 gr. di crackers di riso, 1 frutto (vedi prima settimana)

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì

Cena: 50 gr. di risotto integrale, 200 gr. di verdure miste di stagione, 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1 frutto (vedi prima settimana)

