

# LA DIETA A PUNTI

by LaCasalingaIdeale.it

Prima di iniziare il programma della Dieta a Punti, vorrei dare delle avvertenze da non sottovalutare: in caso di forte sovrappeso, prima di iniziare qualunque dieta bisogna rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista; il programma è rivolto a donne in buona salute con un sovrappeso di 4-5 chili al massimo.

## Calcolare il proprio Punteggio

Fino a 70 kg = punteggio 18/24

Da 71 kg a 80 kg = punteggio 20/25

Da 81 kg a 90 kg = punteggio 22/27

...ecc (Il Punteggio è stabilito in base al peso di partenza della persona)

## Cominciamo?

Possiamo decidere da sole il menu di ogni giorno consultando le tabelle qui di seguito che indicheranno il punteggio di ogni alimento. Qui a sinistra trovate due menu di esempio. L'ideale sarebbe decidere prima il menu della giornata verificando così il punteggio in anticipo!

## Le Regole da seguire:

1 - Il numero dei pasti è libero, però se ne consigliano almeno 4 ogni giorno.

2 - Se durante la settimana riusciamo a "risparmiare" dei punti possiamo utilizzarli nel weekend oppure in occasioni particolari.

3 - Al posto dello zucchero è consigliato l'aspartame o il dolcificante, che valgono zero punti.

4 - 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno per cucinare potranno non essere conteggiati.

5 - Preferire le cotture alla griglia, al cartoccio, al vapore che non richiedono condimenti.

6 - Al mattino, prima di fare colazione bere mezzo bicchiere d'acqua col succo di un limone.

7 - Durante la giornata bere almeno 2 litri di acqua al giorno

8 - Non esaurire il punteggio ogni giorno con gli stessi alimenti, è bene variare il più possibile il menu.

9 - I pesi indicati a fianco di ogni alimento si riferiscono al prodotto cotto o pronto per il consumo.

## Obiettivi

Il programma prevede di poter perdere 4-5 chili in 2 mesi

## A

### Agnello

1 fetta, g60 4

parte magra, 1 fetta, g60 3

### Albicocche

fresche, 2-3 (g 100)  $\frac{1}{2}$

secche, 4 metà (g 20) 1

**Amarene**, g100 1

**Analcolici**, 1 bottiglietta 2

### Ananas

fresco, 2 fette (g100) 1

in scatola, non zuccherato,

3 fette (g100) 1

**Anatra**, g60 4

**Anguria**, 1 fetta grande (g300netto) 1

**Aperitivi alcolici**, 1 3

**Arcania**, g150  $\frac{1}{2}$

spremuta, 1 bicchiere  $\frac{1}{2}$

**Arancini cinesi**, g100 1

**Arancini di Riso alla siciliana**, 1 (g200) 9

**Asparagi** 0

**Avocado**,  $\frac{1}{4}$  piccolo (g30) 1

## B

**Baccalà alla vicentina**, 1 porz (g200)  $8 \frac{1}{2}$

**Bambù**, germogli 0

**Banana**, 1 piccola (g100) 1

**Barbabietole** 0

### Besciamella

3 cucchiari (g50) 2

industriale, 3 cucchiari (g50)  $2 \frac{1}{2}$

### Bevande alcoliche

cognac, gin, whisky, 30ml 3

grappa, rhum, tequila 30ml 3

vodka, 30ml 3

liquore dolce, 30ml  $3 \frac{1}{2}$

marsala, 60ml 2

marsala all'uovo, 60ml 2

vermouth, 60ml 2

liquore, 2 cucchiaini  $\frac{1}{2}$