

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 $\frac{1}{2}$