

GUIDA ALLA DIETA NIME

Regole e Menu



Segui una dieta basata principalmente su alimenti vegetali integrali

Varietà prima di tutto! Assicurati di consumare una gamma diversificata di alimenti vegetali ogni giorno per ottenere tutti i nutrienti essenziali.

Preferisci questi alimenti nella tua alimentazione quotidiana:

- Verdure
- Frutta
- Legumi
- Cereali integrali

Aumenta l'apporto di fibre nella tua dieta

Consuma una quantità elevata di fibre alimentari.

- L'obiettivo ideale è assumere più di 40 grammi di fibre al giorno.

Incrementa gradualmente gli elementi benefici

- Aumenta l'assunzione di fibre poco alla volta per evitare disturbi digestivi come crampi o gonfiore.
- Bevi molta acqua per facilitare la digestione delle fibre: anche in questo caso puoi aumentare gradualmente l'apporto di liquidi.

Fonti eccellenti di fibre

- Legumi (ceci, lenticchie, fagioli)
- Verdure a foglia verde e crucifere
- Frutta con la buccia (mele, pere, bacche)
- Cereali integrali (avena, quinoa, farro)
- Semi e frutta secca (chia, lino, mandorle)

Preferisci Proteine di Origine Vegetale

Fonti eccellenti di proteine vegetali

- Legumi: fagioli, piselli, lenticchie
- Derivati della soia: tofu, edamame, tempeh, bevande di soia arricchite
- Frutta secca e burri di frutta secca: mandorle, noci, burro di arachidi
- Semi: chia, lino, girasole, zucca

Disclaimer

Questo contenuto si limita a illustrare il piano denominato "dieta militare" al solo scopo informativo. Non può essere considerato una dieta personalizzata e non sostituisce il parere del medico o del nutrizionista. Ti invitiamo a contattare uno specialista prima di sottoporci a qualsiasi programma di dimagrimento.

Varietà e bilanciamento dei nutrienti

Consuma diversi tipi di proteine vegetali durante la giornata per ottenere tutti gli amminoacidi essenziali.

Se lo desideri, consuma proteine animali (con moderazione)

Carni e pesce

- Preferisci pesce o pollame, con un massimo di una porzione al giorno.
- Carni rosse magre? Limitale a una sola volta a settimana.

Latticini

- Opta per latticini a basso o medio contenuto di grassi (meno del 5% di grassi).
- Yogurt? Goditelo fino a tre volte a settimana.

Evita questi alimenti

- Carni lavorate (salumi, salsicce, wurstel)

Esempio giornaliero di Menu Dieta NiMe

Colazione

- Hash di patate dolci e fagioli neri
- Mandarini

Pranzo

- Insalata di quinoa tabbouleh
- Pere

Spuntino

- Mandorle
- Albicocche secche

Cena

- Filetto di maiale al forno
- Topinambur e patate arrosto
- Insalata di cavolo

Disclaimer

Questo contenuto si limita a illustrare il piano denominato "dieta militare" al solo scopo informativo. Non può essere considerato una dieta personalizzata e non sostituisce il parere del medico o del nutrizionista. Ti invitiamo a contattare uno specialista prima di sottoporci a qualsiasi programma di dimagrimento.