

LUCIA BACCIOTTINI DIET



HAND MADE IN TUSCANY - ITALY





# LUCIABACCIOTTINI DIET

Avete appena aperto la scatola LuciaBacciottiniDiet. Al suo interno trovate un kit composto da 5 ciotole e un piattino. Questo kit è lo strumento che consente di poter seguire la dieta senza aver bisogno di pesare gli alimenti o di contare le calorie delle porzioni. Infatti, ciascuna ciotola e il piattino rappresentano le porzioni volumetriche degli alimenti indicati nelle diete. Con questo kit si possono seguire 3 programmi dietetici.

Programma n.1: **Dieta dimagrante** di 1 settimana  
(ripetibile fino a 3 settimane)

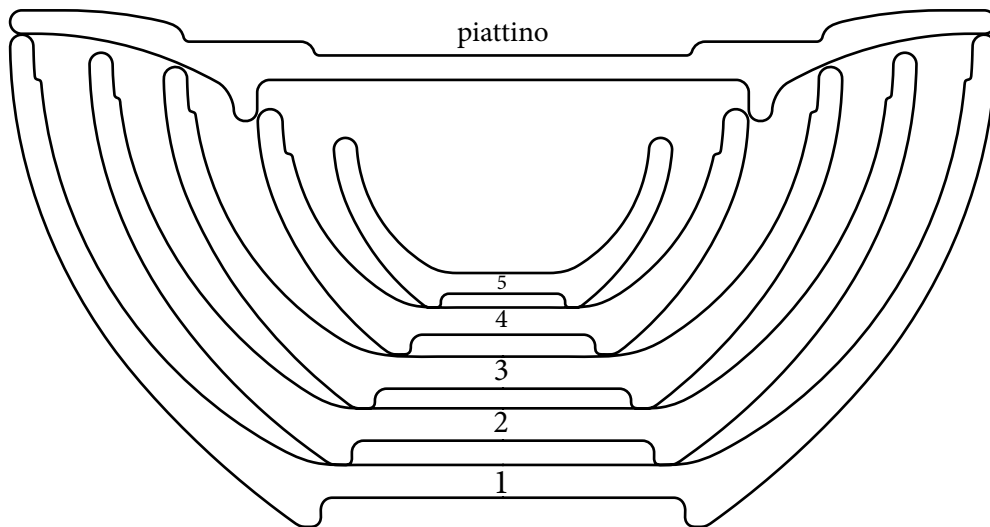
Programma n.2: **Dieta purificante** di 1 settimana

Programma n.3: **Dieta benessere** per sempre

## ISTRUZIONI E LINEE GUIDA PER L'USO DELLE 5 CIOTOLE E DEL PIATTINO

Prima di passare alla descrizione delle diete, leggete le istruzioni e le linee guida per il corretto uso delle ciotole e del piattino come porzioni volumetriche.

La presentazione delle ciotole avviene in ordine di grandezza, iniziando dalla ciotola più grande poi seguono le linee guida per l'uso del piattino.



### **CIOTOLA n.1:** (la prima in ordine di grandezza)

La prima ciotola rappresenta una porzione volumetrica per la verdura cruda di stagione. Alcuni esempi sono riportati sulla ciotola stessa, insalata verde, lattuga, valeriana, rucola, indivia, radicchio verde e rosso, erbe di campo, insalata di cavoli, misticanza, sedano, finocchi, carciofi, carote, pomodori, cetrioli, germogli, ravanelli, cipolle, zucchine, spinaci baby, sedano rapa, peperoni. Ma si possono scegliere tutte le verdure di stagione che possono essere mangiate crude, inclusi funghi di vario tipo oppure insalate speciali. Le insalate a foglia verde rappresentano sempre la prima scelta quando la dieta suggerisce una porzione di verdure crude.

### **CIOTOLA n.2:** (la seconda in ordine di grandezza)

La seconda ciotola rappresenta una porzione volumetrica per la verdura cotta di stagione e per alcune bevande. Fra le verdure cotte: minestrone, passato di verdure, crema di zucca, brodi vegetali, fagiolini, spinaci, bietole, carciofi, zucchine, verza, peperoni, melanzane. Fra le bevande: acqua calda con limone, tè, tisane, infusi, decotti, centrifughe e estratti di frutta e verdura.

### **CIOTOLA n.3:** (la terza in ordine di grandezza)

La terza ciotola riempita fino al bordo rappresenta la porzione volumetrica per cereali cotti (es. farro, miglio, riso), legumi cotti (es. ceci fagioli o lenticchie), riempita un dito sotto al bordo rappresenta la porzione volumetrica per yogurt, latte, latte vegetale e kefir. È la ciotola anche per la porzione volumetrica della frutta fresca di stagione: mele, pere, pesche, kiwi, albicoc-

che, fragole, lamponi, mirtilli e spremuta di agrumi, e per tutta l'altra frutta stagionale prodotta in Italia. Nella dieta di mantenimento è anche la ciotola per le patate.

#### **CIOTOLA n.4:** (la quarta in ordine di grandezza)

La quarta ciotola rappresenta la porzione volumetrica della frutta cotta (es. mele, pere, ciliegie, prugne), cereali in fiocchi (es. corn flakes, fiocchi di riso o avena), hummus, uova, tofu, ricotta, sorbetti e frutta disidratata (es. prugne, albicocche, fichi, datteri...).

#### **CIOTOLA n.5:** (la quinta in ordine di grandezza)

La quinta ciotola rappresenta la porzione volumetrica per i condimenti (es. olio, limone, aceti, vinaigrette, senape), i semi (es. zucca, girasole, lino e sesamo), la frutta secca (es. mandorle, noci, pinoli) e l'uva passa. La quantità di olio ammesso per ogni pasto è metà del volume della ciotola. Questa quantità di olio può essere emulsionata con parte uguale degli altri condimenti consentiti.

#### **PIATTINO** con 2 circonferenze

La **circonferenza grande** del piattino indica la porzione volumetrica per la carne (es. pollo, manzo, tacchino, vitello) e per il pesce (es. merluzzo, nasello, orata, sogliola, branzino...).

La **circonferenza piccola** indica la porzione per i formaggi freschi, per i formaggi stagionati e per dolci e biscotti.

## ALCUNI CHIARIMENTI PER LA SCELTA DEGLI ALIMENTI

L'alimento **yogurt** può essere scelto fra yogurt di latte vaccino o di latte di capra o di latte vegetale (es. soia). Vanno bene anche il kefir e lo yogurt greco. Il latte può essere scelto fra latte vaccino, caprino o vegetale (es. mandorla, soia, riso o avena).

Per **verdura cruda** si intende tutta la verdura di stagione che può essere mangiata cruda. Insalate a foglia verde di tutte le varietà stagionali, lattuga, indivia, scarola, gentile, lollo, rucola, belga, radicchio, cavolo, verza, crauto, carciofo, cetriolo, peperone, carota, pomodoro, germogli, finocchi, ravanelli, sedano, sedano rapa, zucchine, rape rosse, funghi champignon, spinaci baby, cavolo nero. Le insalate stagionali a foglia verde sono le protagoniste della ciotola della verdura cruda e sarebbero sempre da prediligere quando la dieta indica la voce generica verdure crude.

Per **verdura cotta** si intende tutta la verdura di stagione che può essere cucinata. Le cotture consigliate sono la cottura al vapore o la bollitura, la cottura alla griglia, al forno, al cartoccio. Vanno bene anche le verdure stufate in padella wok con o senza pomodoro. Le zuppe di verdure miste, i passati di verdure, le creme di verdura e i brodi vegetali fanno parte della voce verdure cotte.

I **cereali cotti**: grano, farro, kamut, orzo, riso, mais, avena, miglio, segale,



grano saraceno e quinoa (pseudo cereali gli ultimi due) devono essere biologici, integrali e a chicco intero. I cereali devono essere cucinati preferibilmente al vapore o bolliti in acqua o in brodi vegetali.

I **legumi**: piselli, fagioli, ceci, lenticchie e fave possono essere bolliti o cotti al forno, oppure si possono usare quelli acquistati già cotti, privilegiando il prodotto cucinato fresco e non quello conservato. Devono essere biologici e del territorio italiano.

I **cereali in fiocchi**: avena, mais, frumento, riso, farro, segale, orzo e grano saraceno devono essere biologici, integrali e non zuccherati. Si possono utilizzare per la prima colazione o per pranzo o cena insieme a zuppe di verdure o brodi vegetali.

La **frutta cruda**: mele, pere, arance, mandarini, fragole, albicocche, ciliegie, lamponi, kiwi, susine, prugne, pesche, melone, anguria, more, mirtilli, ribes, uva, cachi, fichi deve essere di stagione, biologica e del territorio italiano.

La **frutta cotta** comprende gli stessi tipi della frutta cruda. Le cotture consigliate sono la bollitura in acqua, la cottura al forno o in piccoli pezzettini (es. mele e pere) al tegame con poca acqua, senza aggiungere zucchero o dolcificazione di altro tipo. Può essere aromatizzata con cannella, chiodi di garofano o scorze di agrumi.

I **semi**: semi di zucca, girasole, sesamo e lino. Devono essere biologici e prodotti nel territorio italiano.

Tra la **frutta secca** mandorle, nocciole, noci, pinoli e pistacchi. Deve essere di produzione biologica, preferibilmente italiana.

I **condimenti** ammessi per ogni singolo pasto sono rappresentati da: olio extravergine di oliva, succo di limone, aceto di mele o di vino e senape di vario tipo. Non è consigliato l'aceto balsamico.

Le **carni** devono essere carni magre di pollo o di tacchino o di vitello o di manzo, tutte di nota filiera biologica. Per il programma dimagrimento è consigliabile scegliere la carne in forma di hamburger che così occupa con precisione la circonferenza grande del piattino indicato per la carne, altrimenti una fettina di carne più vicina possibile alla misura indicata dal piattino.

I **pesci** devono essere preferibilmente pescati nel Mar Mediterraneo: sogliole, orate, branzini, naselli, spigole, razze, pesce san pietro, pesce spada, tonno e altri pesci mediterranei. Vanno bene anche molluschi: totani, calamari, seppie, polpi, moscardini o crostacei: gamberi, gamberoni scampi e cicale di mare. La porzione è indicata dalla circonferenza grande del piattino. Se si usano filetti di pesce già preparati o hamburger di pesce è più facile fare la porzione.

I **formaggi** devono essere porzioni contenute nella circonferenza piccola del piattino. Esistono in vendita porzioni di alcuni formaggi tipo tomini, bocconcini di mozzarella, stracchini o robiolo che hanno già una dimensione vicina a quella della circonferenza piccola. Per i formaggi stagionati tipo pecorini o parmigiano la porzione deve avvicinarsi il più possibile alla circonferenza piccola.

I **dolci** devono essere inclusi nella circonferenza piccola. Esistono alcuni tipi di dolci come budini, crostatine, dolcetti di frutta o al cacao o biscotti che hanno una dimensione molto vicina a quella della circonferenza piccola altrimenti vale la regola di avvicinarsi il più possibile al cerchio.

Gli **extra**: il caffè, le acque, le erbe aromatiche e le spezie. Vengono misurati in tazzina da caffè, bicchieri di acqua e pizzichi di spezie o erbe. Fanno parte degli extra anche i cibi che hanno già una porzione come 1 fetta biscottata o 1 fetta di pane di segale.

Lo **zucchero** e la **dolcificazione** alternativa allo zucchero di qualsiasi tipo è sconsigliata durante la dieta. Chi non potesse rinunciare può usare 1 cucchiaino di miele per la dolcificazione delle bevande.

## FRUTTA

	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic	gen	feb
albicocche				•	•							
amarene				•	•							
anguria				•	•	•						
arance	•	•	•						•	•	•	•
banane	•	•										•
cachi								•	•	•		
castagne								•	•			
cedri								•	•	•		
ciliegie			•	•	•							
clementine								•	•	•	•	•
cotogne							•					
fichi				•	•	•	•					
fichi d'india						•	•	•				
fragole		•	•	•								
fragoline di bosco				•	•							
frutti di bosco						•						
kiwi	•	•	•						•	•	•	•
lamponi					•	•	•	•				

	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic	gen	feb
limoni	●	●							●	●	●	●
mandarini									●	●	●	●
mandorle						●	●					
melagrane								●	●			
mele	●	●	●			●	●	●	●	●	●	●
meloni				●	●	●	●					
mirtilli					●	●	●					
more					●	●	●	●				
nespole		●	●									
nocciole						●	●					
pere	●	●			●	●	●	●	●	●	●	●
pesche				●	●	●	●					
pesche noci				●	●	●	●					
pompelmo	●	●	●						●	●	●	●
prugne					●	●	●					
ribes				●	●	●	●					
susine				●	●	●	●					
uva						●	●	●				

## VERDURA

	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic	gen	feb
asparagi	●								●	●	●	●
bietole	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
broccoli	●	●	●					●	●	●	●	●
carciofi	●								●	●	●	●
carote	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
cavolfiori	●	●	●					●	●	●	●	●
cavolo	●	●	●					●	●	●	●	●
cetrioli				●	●	●						
cicorie			●	●							●	●
fagioli					●	●						
fagiolini				●	●							
funghi						●	●	●	●			
lattuga	●	●	●					●	●	●	●	●
melanzane			●	●	●	●	●	●	●			
patate	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
peperoni					●	●	●	●	●			
piselli		●	●									
pomodori				●	●	●	●	●	●			

	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic	gen	feb
rape				•	•	•	•	•	•	•		
rucola	•	•	•	•								
spinaci	•	•							•	•	•	•
zucchine				•	•	•	•	•	•			

## PESCE

	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic	gen	feb
acciuga	•	•	•		•	•	•		•			
alalunga							•	•				
alice	•							•	•	•	•	•
anguilla												
aragosta		•	•									
busbana	•									•	•	•
calamaro							•	•	•	•	•	
carpa	•	•	•									
cefalo	•				•	•	•	•	•	•	•	•
cepole		•	•	•								
cernia	•	•	•					•	•		•	•

## PESCE

	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic	gen	feb
cozza			•	•	•	•						
dentice	•				•	•	•	•	•	•	•	•
fragolino	•					•	•	•	•			•
gamberetto rosa	•	•	•	•								
gallinella			•	•	•	•	•	•	•			
gattuccio							•	•	•	•		
granchio	•	•	•	•	•							
latterino	•	•	•									
mazzancolla	•	•					•	•	•			•
mazzoline												
merluzzo								•	•	•	•	
moscardino							•	•	•	•		
nasello	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•
ombrina							•	•	•			•
orata				•	•	•	•	•				
ostrica							•	•	•			
pagello	•	•	•								•	•
passera				•	•	•	•	•				

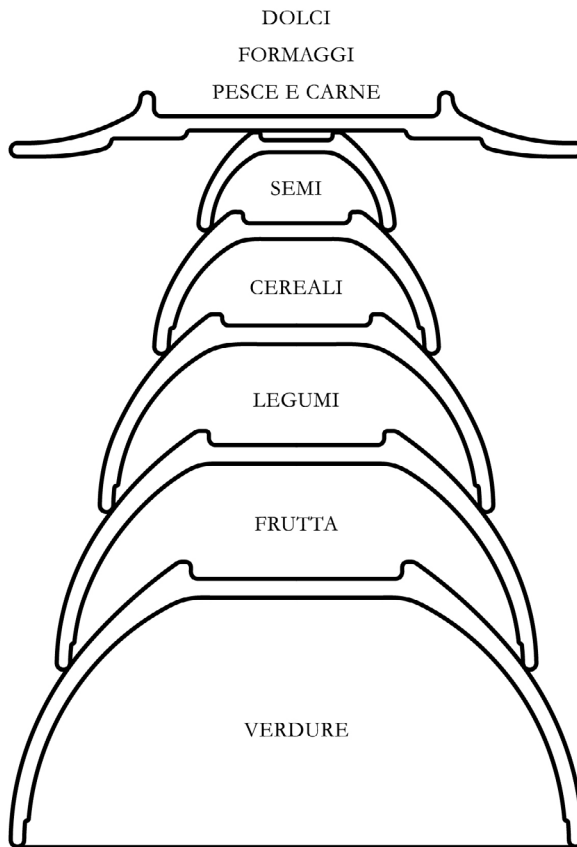


## PESCE

	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic	gen	feb
pesce spada			●	●	●	●	●					
polpo									●	●	●	
rana pescatrice									●	●	●	●
razza	●	●	●	●								
ricciola												
rombo	●									●	●	●
sarago	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
sardina			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
scampi	●	●	●	●	●							
scorfano	●	●									●	●
seppia	●	●					●	●	●	●	●	●
sgombro	●	●	●	●	●							
sogliola				●	●	●	●	●	●	●	●	
spigola		●	●	●	●	●	●	●			●	
spinarolo							●	●	●	●		
tellina							●	●	●			
tonno		●	●	●				●				
tonno rosso	●	●				●	●	●	●	●		●

## PESCE

	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic	gen	feb
totano		●	●	●								
triglia							●	●	●	●	●	
vongola			●	●	●	●						
vongola verace	●				●		●		●	●		●
zanchette							●	●	●	●	●	



# **LA PIRAMIDE DELLA DIETA VOLUMETRICA**

Il programma n.1  
**DIETA DIMAGRANTE**

durata 1 settimana fino ad un massimo di 3 settimane

È un programma pensato e finalizzato allo scopo di ottenere un dimagrimento. Le linee guida della dieta possono essere seguite da tutte le persone che si trovano in un buon stato di salute e che stanno conducendo una vita regolare secondo le proprie abitudini. Fanno invece eccezione coloro che soffrono di qualche particolare patologia o nota allergia o intolleranza o che seguono terapie farmacologiche, oppure coloro che praticano allenamenti sportivi a livello agonistico. In questo caso deve essere consultato il proprio medico prima di seguire la dieta. Il programma n. 1 di dimagrimento è suggerito per donne e uomini adulti o per adolescenti oltre i 14 anni di età.

La dieta è descritta giornalmente per i tre pasti principali: colazione, pranzo e cena, con 2 spuntini facoltativi a metà mattina e a metà pomeriggio: un frutto fresco di stagione o 1 spremuta di agrumi o 1 centrifuga mista frutta e verdura.

Lo schema settimanale che segue rappresenta un modello generico per impostare la dieta. Nei pieghevoli, invece, sono riportati due esempi stagionali della dieta dimagrante.

I cibi utilizzati possono essere sostituiti da equivalenti stagionali elencati



## Lunedì

### *Colazione*

**Ciotola 2:** acqua calda con succo di mezzo limone bio e zenzero

**Ciotola 2:** tè o infuso o 1 caffè normale o d'orzo

**Ciotola 3:** yogurt bianco bio (di latte o vegetale)

**Ciotola 4:** cereali in fiocchi

### *Pranzo*

**Ciotola 1:** insalate miste di stagione

**Ciotola 3:** cereali integrali a chicco cotti

**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

### *Cena*

**Ciotola 2:** crema o passato di verdure di stagione

**Piattino cerchio grande:** pesce bianco

**Ciotola 5:** vinaigrette o semi per condimento

## **Martedì**

### *Colazione*

**Ciotola 2:** acqua calda con succo di mezzo limone bio e zenzero

**Ciotola 2:** tè o infuso o 1 caffè normale o d'orzo

**Ciotola 3:** frutta fresca di stagione

### *Pranzo*

**Ciotola 1:** verdure miste di stagione crude

**Ciotola 5:** frutta secca

**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

**Ciotola 3:** frutta fresca di stagione

### *Cena*

**Ciotola 2:** verdura di stagione cotta

**Ciotola 4:** ricotta di pecora o di capra

**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

## Mercoledì

### *Colazione*

**Ciotola 2:** acqua calda con succo di mezzo limone bio e zenzero

**Ciotola 2:** tè o infuso o 1 caffè normale o d'orzo

**Ciotola 3:** yogurt bianco bio (di latte o vegetale)

**Ciotola 3:** frutti di bosco

### *Pranzo*

**Ciotola 1:** insalate miste di stagione

**Ciotola 3:** legumi cotti

**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

### *Cena*

**Ciotola 2:** crema o passato o zuppa di verdure miste di stagione

**Piattino cerchio grande:** pesce bianco

**Ciotola 4:** frutta cotta di stagione senza zucchero

**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento



## Giovedì

### *Colazione*

**Ciotola 2:** acqua calda con succo di mezzo limone bio e zenzero

**Ciotola 2:** tè o infuso o 1 caffè normale o d'orzo

**Ciotola 5:** semi misti

2 fette biscottate integrali con 2 cucchiaini di miele. Spargere i semi sopra le fette

### *Pranzo*

**Ciotola 2:** passato o crema di verdure di stagione

**Ciotola 4:** uovo strapazzato o sodo

**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

### *Cena*

**Ciotola 1:** pinzimonio di stagione

**Ciotola 5:** frutta secca

**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

**Ciotola 3:** frutta di stagione cotta senza zucchero

## Venerdì

### *Colazione*

**Ciotola 2:** acqua calda con succo di mezzo limone bio e zenzero

**Ciotola 2:** tè o infuso o 1 caffè normale o d'orzo

**Ciotola 3:** latte vegetale

**Ciotola 4:** cereali in fiocchi

### *Pranzo*

**Ciotola 1:** insalate miste di stagione

**Piattino cerchio grande:** carne di vitello magra

**Ciotola 5:** vinaigrette o senape per condimento

### *Cena*

**Ciotola 2:** verdure di stagione cotte

**Ciotola 3:** legumi cotti

o

**Ciotola 4:** hummus di ceci

**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

**Ciotola 3:** frutti di bosco

## Sabato

### *Colazione*

**Ciotola 2:** acqua calda con succo di mezzo limone bio e zenzero

**Ciotola 2:** tè o infuso o 1 caffè normale o d'orzo

**Ciotola 3:** frutta fresca di stagione

**Ciotola 4:** uovo strapazzate

### *Pranzo*

**Ciotola 1:** verdure crude di stagione

**Ciotola 5:** uvette e pinoli da aggiungere all'insalata

**Piattino cerchio grande:** pesce bianco

**Ciotola 5:** vinaigrette o senape per condimento

### *Cena*

**Ciotola 1:** pinzimonio di verdure crude di stagione

**Ciotola 2:** verdure di stagione miste cotte

**Ciotola 5:** vinaigrette o senape o

frutta secca per condimento

**Piattino cerchio piccolo:** 1 dolcetto al cioccolato

## **Domenica**

### *Colazione*

**Ciotola 2:** acqua calda con succo di mezzo limone bio e zenzero

**Ciotola 2:** tè o infuso o 1 caffè normale o d'orzo

**Ciotola 3:** frutta fresca di stagione

### *Pranzo*

**Ciotola 1:** insalate miste di stagione

**Ciotola 3:** cereali integrali a chicco corti

**Ciotola 5:** vinaigrette o senape per condimento

### *Cena*

**Ciotola 2:** misto di verdure di stagione

**Ciotola 5:** semi misti da mettere o sulle verdure o sul formaggio caprino

**Piattino cerchio piccolo:** formaggio caprino

**Ciotola 5:** vinaigrette o senape per condimento

## Il programma n.2 **DIETA PURIFICANTE**

Durata 1 settimana suddivisa in 3 fasi

È un programma pensato e finalizzato allo scopo di ottenere uno stato di depurazione. È indicato per coloro che desiderano rimettersi velocemente in forma dopo qualche stravizio o per chi decide di iniziare una dieta di dimagrimento preceduta da una buona depurazione. Va molto bene anche per chi vuole 1 volta al mese riattivare l'organismo con una dieta bioattiva. Le linee guida del programma 2 possono essere seguite da tutte le persone che si trovano in un buon stato di salute e che stanno conducendo una vita regolare secondo le proprie abitudini. Fanno invece eccezione coloro che soffrono di qualche particolare patologia o nota allergia o intolleranza o che seguono terapie farmacologiche oppure coloro che praticano allenamenti sportivi a livello agonistico. In questo caso deve essere consultato il proprio medico prima di seguire la dieta. Il programma numero 2 di depurazione è suggerito per donne e uomini adulti o per adolescenti oltre i 14 anni di età.

La dieta è descritta giornalmente per i tre pasti principali: colazione, pranzo e cena, con 2 spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio rappresentati da bevande calde: tisane, tè, infusi, caffè d'orzo, brodi di frutta, o da estratti di verdura o frutta e verdura.

Lo schema settimanale che segue rappresenta un modello generico per impostare la dieta. Nei pieghevoli, invece, sono riportati due esempi stagionali della dieta purificante.

I cibi utilizzati possono essere sostituiti da equivalenti stagionali elencati nel manuale delle istruzioni a pagina ... il capitolo “Alcuni chiarimenti per la scelta degli alimenti”

Gli infusi ed i tè presenti possono essere variati a seconda dei gusti personali.

## **2 GIORNI DETOX**

Giorno 1

*Colazione*

**Ciotola 2:** acqua calda con succo di mezzo limone bio e zenzero

**Ciotola 2:** tè o infuso o 1 caffè normale o d'orzo

**Ciotola 3:** frutta fresca di stagione

*Pranzo*

**Ciotola 1:** verdure crude di stagione

**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

**Ciotola 5:** semi misti

*Cena*

**Ciotola 1:** verdure cotte di stagione

**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

**Ciotola 4:** frutta cotta di stagione senza zucchero

---

Giorno 2

*Colazione*

**Ciotola 2:** acqua calda con succo di mezzo limone bio e zenzero

**Ciotola 2:** tè o infuso o 1 caffè normale o d'orzo

**Ciotola 4:** frutta cotta di stagione senza zucchero

*Pranzo*

**Ciotola 2:** estratto di frutta e verdura di stagione

**Ciotola 5:** fsemi misti

**Ciotola 5:** frutta secca

*Cena*

**Ciotola 2:** passato o crema di verdure di stagione

**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

**Ciotola 3:** frutti di bosco

**2 GIORNI ATTIVANTI**

Giorno 1

*Colazione*

**Ciotola 2:** acqua calda con succo di mezzo limone bio e zenzero

**Ciotola 2:** estratto di frutta e verdura di stagione

**Ciotola 5:** frutta secca

*Pranzo*

**Ciotola 2:** brodo vegetale o di carne

**Ciotola 1:** verdure crude di stagione

**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

**Ciotola 5:** semi misti

*Cena*

**Ciotola 1:** verdure crude di stagione

**Piattino cerchio grande:** pesce bianco

**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

---

Giorno 2

*Colazione*

**Ciotola 2:** acqua calda con succo di  
mezzo limone bio e zenzero

**Ciotola 2:** estratto di frutta e verdura di stagione

**Ciotola 4:** uovo strapazzato

*Pranzo*

**Ciotola 2:** brodo vegetale o di carne

**Ciotola 1:** verdure crude di stagione



**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento  
**Ciotola 5:** semi misti

*Cena*

**Ciotola 1:** verdure crude di stagione  
**Piattino cerchio grande:** carne bianca  
**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

**3 GIORNI RELAX**

Giorno 1

*Colazione*

**Ciotola 2:** acqua calda con succo di  
mezzo limone bio e zenzero  
**Ciotola 2:** tè o infuso o 1 caffè normale o d'orzo  
**Ciotola 3:** yogurt o kefir

*Pranzo*

**Ciotola 2:** zuppa o passato di verdure di stagione  
**Ciotola 4:** cereali in fiocchi  
**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

*Cena*

- Ciotola 1:** verdure crude di stagione  
**Piattino cerchio piccolo:** formaggio caprino  
**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento
- 

Giorno2

*Colazione*

- Ciotola 2:** acqua calda con succo di  
mezzo limone bio e zenzero  
**Ciotola 2:** tè o infuso o 1 caffè normale o d'orzo  
**Ciotola 3:** frutta fresca di stagione

*Pranzo*

- Ciotola 2:** zuppa o crema di verdure di stagione  
**Ciotola 3:** legumi cotti  
**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

*Cena*

- Ciotola 1:** verdure crude di stagione  
**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento  
**Piattino cerchio piccolo:** dolce

---

Giorno 3

*Colazione*

**Ciotola 2:** acqua calda con succo di  
mezzo limone bio e zenzero

**Ciotola 2:** tè o infuso o 1 caffè normale o d'orzo

**Ciotola 3:** yogurt o kefir

*Pranzo*

**Ciotola 2:** crema o passato di verdure di stagione

**Ciotola 3:** cereali integrali a chicco cotti

**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

*Cena*

**Ciotola 1:** verdure crude di stagione

**Ciotola 5:** semi misti

**Ciotola 5:** vinaigrette per condimento

**Ciotola 4:** frutta cotta di stagione senza zucchero

Il programma n.3  
**DIETA MANTENIMENTO E BENESSERE**  
con le porzioni volumetriche.  
Sani e magri per sempre.

Il programma indica quante ciotole si possono usare in una giornata e quali ciotole non si devono abbinare fra di loro.

La dieta va bene per donne uomini adulti adolescenti e bambini sopra i 10 anni di età. Per i bambini le porzioni volumetriche delle ciotole devono essere considerate a metà. Dalla adolescenza in poi i volumi si adeguano a quelli interi per gli adulti.

**LISTA DELLE PORZIONI VOLUMETRICHE**

Porzioni volumetriche quotidiane

1 Porzione di verdura cruda	<b>Ciotola 1</b>
1 Porzione di verdura cotta	<b>Ciotola 2</b>
1 Porzione di semi/frutta secca	<b>Ciotola 5</b>
2 Porzioni di frutta fresca/cotta	<b>Ciotola 3</b>
2 Porzioni di olio d'oliva	<b>Ciotola 5</b>

### **Porzioni volumetriche settimanali**

1 Porzione di uova	<b>Ciotola 4</b>
2 Porzioni di carne	<b>Piattino cerchio grande</b>
2 Porzioni di yogurt/latte	<b>Ciotola 3</b>
2 Porzioni di formaggio	<b>Piattino cerchio piccolo</b>
2 Porzioni di dolce/biscotti *	<b>Piattino cerchio piccolo</b>
3 Porzioni di cereali in fiocchi	<b>Ciotola 4</b>
4 Porzioni di pesce	<b>Piattino cerchio grande</b>
4 Porzione di legumi	<b>Ciotola 3</b>
4 Porzione di cereali integrali	<b>Ciotola 3</b>

\* (aumentabili nei giorni di attività fisica)

Nella dieta di mantenimento oltre alle porzioni volumetriche obbligatorie sopraelencate si possono aggiungere nell'arco della settimana:

- 3 porzioni di pasta integrale (ciotola 2)
- 3 bicchieri di vino (da dividere su pasti diversi)
- 1 porzione di prosciutto crudo magro dolce (4 fette)
- 1 porzione di patate (ciotola 3)
- 1 pizza margherita
- 1 merenda dolce

- 1 colazione al bar
- 1 fetta di pane integrale o di segale al giorno
- 2 quadretti di cioccolata fondente 80% al giorno

Schema esemplificativo

## RIASSUNTO DELLO SCHEMA SETTIMANALE (lista spesa)

- 14 porzioni di frutta fresca/ frutta cotta
  - 7 porzioni di verdura cruda
  - 7 porzioni di verdura cotta
  - 7 porzioni di semi/frutta secca
  - 7 porzioni di pane integrale o di segale
- 4 porzioni di cereali integrali (da alternare con 3 porzioni di pasta integrale)
  - 4 porzioni di legumi
  - 4 porzioni di pesce
  - 3 porzioni di cereali in fiocchi
  - 3 porzioni di dolci
  - 3 bicchieri di vino
  - 2 porzione di carne
  - 2 porzione di formaggio

2 porzioni di yogurt o kefir o latte  
1 porzione di uova  
1 porzione di prosciutto crudo magro dolce  
1 porzione di patate  
1 pizza  
100g di cioccolato fondente



Gli abbinamenti da evitare all'interno dello stesso pasto sono:

carne e pesce  
carne e formaggio  
cereali e formaggio  
cereali e patate  
cereali e frutta  
cereali e dolci





**lucibacciottinidiet.com**