



Menu settimanale dieta Ipolipidica

Esempio di menu settimanale per la dieta ipolipidica



Le informazioni contenute nel Sito Benessere33.it e tutti gli allegati hanno esclusivamente scopo informativo, possono essere modificate o rimosse in qualsiasi momento, e comunque in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento.

Lunedì:

- Colazione: frullato di frutta con latte scremato e avena
- Pranzo: insalata di pollo e verdure con succo di limone
- Cena: pesce al forno con verdure

Martedì:

- Colazione: frittata di albumi con verdure
- Pranzo: zuppa di pomodoro e ceci
- Cena: riso integrale con spinaci e uova

Mercoledì:

- Colazione: yogurt magro con frutta fresca e noci
- Pranzo: insalata di farro e pomodorini
- Cena: minestrone di verdure

Giovedì:

- Colazione: fette biscottate integrali con marmellata senza zucchero e tè verde
- Pranzo: insalata di quinoa e fagioli
- Cena: spiedini di pollo e verdure



Le informazioni contenute nel Sito Benessere33.it e tutti gli allegati hanno esclusivamente scopo informativo, possono essere modificate o rimosse in qualsiasi momento, e comunque in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento.

Venerdì:

- Colazione: omelette con funghi e formaggio magro
- Pranzo: zuppa di lenticchie e verdure
- Cena: riso integrale con verdure

Sabato:

- Colazione: porridge con latte scremato e frutta fresca
- Pranzo: insalata di tonno e fagioli
- Cena: pesce al forno con verdure

Domenica:

- Colazione: frittata di albumi con verdure
- Pranzo: zuppa di pomodoro e ceci
- Cena: riso integrale con spinaci e uova

Tenere in mente che questo è solo un esempio generale e che i singoli bisogni nutrizionali possono variare in base all'età, al sesso, all'attività fisica e ad altri fattori, è consigliabile consultare un professionista della nutrizione o un medico prima di intraprendere una dieta ipolipidica o qualsiasi altra dieta.



Le informazioni contenute nel Sito Benessere33.it e tutti gli allegati hanno esclusivamente scopo informativo, possono essere modificate o rimosse in qualsiasi momento, e comunque in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento.