

## LA DIETA INTELLIGENTE del dottor Calabrese

Si parla di un regime alimentare da seguire per quattro settimane, ideale per stimolare tiroide e funzionalità pancreatiche di modo da bruciare di più.

Ma anche un regime bilanciato che ci consente di perdere peso senza svuotarci di liquidi o massa magra.

E in quattro settimane si perdono fino a 4 chili.

Lo schema della dieta del dottor Calabrese è da 1300 calorie circa e nell'ultima pagina trovate **i trucchi ammessi e la risposta alle domande più frequenti.**

**Sebbene le settimane variano, lo schema è sempre questo qui.**

1. **Colazione:** caffè/tè più 3 fette biscottate e un cucchiaino di marmellata/miele o nutella.
2. **Spuntino:** a seconda delle settimane, si può scegliere 30 gr. di prodotto da forno integrale (biscotti integrali senza zucchero o fette biscottate integrali, barrette ai cereali integrali o pane in cassetta integrale) oppure un frutto.
3. **Pranzo:** è sempre proteico. Carne o pesce. Una volta a settimana sono previste o le uova o il formaggio. In aggiunta le verdure condite con un cucchiaino di olio.
4. **Cena:** carboidrati. 60 gr di pasta integrale o riso con verdure, o minestre o legumi e un frutto. **Ma ora vediamo in dettaglio la dieta**

## LA DIETA INTELLIGENTE del dottor Calabrese, SCHEMA DELLE 4 SETTIMANE

### Settimana 1

#### LUNEDÌ

Colazione. Caffè o tè, 1 bicchiere di latte scremato (200 ml), 20 gr. di pane tostato o fette biscottate, 10 gr. di marmellata o miele o nutella, 1 bicchiere di spremuta di frutta.

Spuntino del mattino: 1 yogurt magro da 125 g o 1 prodotto da forno ai cereali.

Pranzo: 120 gr. di petto di pollo, 200 gr. di pomodori, 10 gr. di olio e.v.o., 1 mela.

Spuntino del pomeriggio: 1 tazza di tè, 20 gr. di biscotti secchi.

Cena: 50 gr. di riso, 200 gr. di verdure alla griglia, 20 gr. di pane integrale, 1 arancia.

#### MARTEDÌ

Colazione: vedi lunedì.

Spuntino del mattino: 1 yogurt magro da 125 gr o 1 prodotto da forno ai cereali.

Pranzo: 120 gr. di bresaola, 200 gr. di patate bollite o al forno o al vapore, 10 gr. di olio e.v.o., 1 pera.

Spuntino del pomeriggio: 1 tazza di tè, 20 gr. di biscotti secchi.

Cena: 50 gr. di riso con passato di verdure, 200 gr. di verdure lessate, 10 gr. di olio e.v.o., 1 mandarancio.

## **MERCOLEDÌ**

Colazione: vedi lunedì.

Spuntino del mattino: 1 yogurt parzialmente scremato o 1 prodotto da forno ai cereali.

Pranzo: 120 gr. di mozzarella o di mozzarelline a bocconcini, 200 gr. di insalata di lattuga e pomodori, 10 gr. di olio e.v.o., 2 kiwi.

Spuntino del pomeriggio: 1 tazza di tè, 20 gr. di biscotti secchi.

Cena: 50 gr. di pasta integrale, 200 gr. di zucchine lessate, 10 gr. di olio e.v.o., 1 arancia.

## **GIOVEDÌ**

Colazione: vedi lunedì.

Spuntino del mattino: 1 yogurt parzialmente scremato o 1 prodotto da forno ai cereali.

Pranzo: 200 gr. di insalata di polpo, 200 gr. di biette lessate, 10 gr. di olio e.v.o., 1 mela.

Spuntino del pomeriggio: 1 tazza di tè, 20 gr. di biscotti secchi.

Cena: 120 gr. di fesa di tacchino alla griglia o fesa di tacchino affettata, 200 gr. di insalata mista, 1 mela

## **VENERDÌ**

Colazione: vedi lunedì.

Spuntino del mattino: 1 yogurt parzialmente scremato o 1 prodotto da forno ai cereali.

Pranzo: 150 gr. di tonno sgocciolato, 200 gr. di patate e carote lesse o al forno o al vapore o crude, 10 gr. di olio evo, 2 kiwi.

Spuntino del pomeriggio: 1 tazza di tè, 20 gr. di biscotti secchi.

Cena: 200 gr. di pesce spada ai ferri o al forno, 200 gr. di spinaci lessati, 20 gr. di pane integrale, 2 mandarini.

## **SABATO**

Colazione: vedi lunedì.

Spuntino del mattino: 1 yogurt parzialmente scremato o 1 prodotto da forno ai cereali.

Pranzo: 120 gr. di stracchino, 200 gr. di pomodori, 10 gr. di olio e.v.o., 1 arancia.

Spuntino del pomeriggio: 1 tazza di tè, 20 gr. di biscotti secchi.

Cena: 50 gr. di pasta integrale, 30 gr. di ceci o lenticchie o fagioli, 200 gr. di cavolfiore lessati, 10 gr. di olio e.v.o., 2 kiwi.

## **DOMENICA**

Colazione: vedi lunedì.

Spuntino del mattino: 1 yogurt parzialmente scremato o 1 prodotto da forno ai cereali.

Pranzo: 50 gr. di farfalle al pomodoro, 200 gr. di carote al forno o lessate o al vapore o crude, 10 gr. di olio e.v.o., 1 arancia.

Spuntino del pomeriggio: 1 tazza di tè, 20 gr. di biscotti secchi.

Cena: 200 gr. di acciughe al forno, 200 gr. di patate al vapore o lessate o al forno, 10 gr. di olio e.v.o., 1 mandarancio.

## **Dieta intelligente del dottor Calabrese. Settimana 2**

### **LUNEDÌ**

Colazione: Caffè o tè, 20 gr. di biscotti integrali.

Spuntino del mattino: 1 bicchiere di succo di frutta (200 ml) senza zuccheri aggiunti, 1 tazza di tè verde, 20 gr. di biscotti secchi.

Pranzo: 2 uova sode o alla coque o a frittata al forno o a frittata a vapore, 200 gr. di verdure miste cotte a piacimento, 20 gr. di pane integrale, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: 1 tazza di tè verde, 20 gr. di biscotti secchi, 1 bicchiere di succo di frutta (200 ml).

Cena: 50 gr. di minestra di riso, 200 gr. di verdure miste, 10 gr. di olio e.v.o, 1 frutto.

### **MARTEDÌ**

Colazione: vedi lunedì.

Spuntino del mattino: vedi lunedì.

Pranzo: 120 gr. di costata di maiale, 200 gr. di verdure miste cotte a piacimento, 20 gr. di pane integrale, 10 gr. di olio e.v.o. 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì.

Cena: 50 gr. di pasta con 100 gr. di piselli, 200 gr. di insalata mista, 10 gr. di olio e.v.o, 1 frutto.

### **MERCOLEDÌ**

Colazione: vedi lunedì.

Spuntino del mattino: vedi lunedì.

Pranzo: 200 gr. di pescespada ai ferri o al forno, 200 gr. di zucchine cotte a piacimento, 20 gr. di pane integrale, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì.

Cena: 60 gr. di pasta al pomodoro, 200 gr. di spinaci lessati, 10 gr. di olio e.v.o, 1 frutto.

### **GIOVEDÌ**

Colazione: vedi lunedì.

Spuntino del mattino: vedi lunedì.

Pranzo: 120 gr. di mozzarella o mozzarelline a bocconcini, 200 gr. di pomodori, 20 gr. di pane integrale, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì.

Cena:

100 gr. di gnocchi al pomodoro, 200 gr. di cavolfiore cotti a piacimento, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

## **VENERDÌ**

Colazione: vedi lunedì.

Spuntino del mattino: vedi lunedì.

Pranzo: 200 gr. di pesce alla pizzaiola, 200 gr. di puntarelle cotte a piacimento, 20 gr. di pane integrale, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì.

Cena: 50 gr. di riso al pomodoro, 150 gr. di lattuga, 20 gr. di pane integrale, 10 gr. di olio e.v.o, 1 frutto.

## **SABATO**

Colazione: vedi lunedì.

Spuntino del mattino: vedi lunedì.

Pranzo: 150 gr. di hamburger di tacchino, 200 gr. di broccoli cotti a piacimento, 20 gr. di pane integrale, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì.

Cena:

50 gr. di pasta al pomodoro, 200 gr. di zucchine cotte a piacimento, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

## **DOMENICA**

Colazione: vedi lunedì.

Spuntino del mattino: vedi lunedì.

Pranzo: 150 gr. di roast beef, 200 gr. di rucola, 20 gr. di pane integrale, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: vedi lunedì.

Cena: 50 gr. di riso con 100 gr. di funghi, 200 gr. di radicchio cotto a piacimento, 10 gr. di olio e.v.o, 1 frutto.

## **Dieta intelligente del dottor Calabrese. Settimana 3.**

### **LUNEDÌ**

Colazione: 1 tazza di tè verde o di latte scremato, 20 gr. di cereali integrali, 1 bicchiere di spremuta d'arancia.

Spuntino del mattino: 1 prodotto da forno ai cereali o 20 gr. di pane integrale e 10 gr. di marmellata o nutella o miele.

Pranzo: 150 gr. di roast beef, 150 gr. di insalata mista, 20 gr. di pane integrale, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: 1 prodotto da forno ai cereali o 20 gr. di pane integrale e 10 gr. di marmellata o nutella o miele.

Cena: 50 gr. di pasta integrale con pomodoro fresco, 200 gr. di spinaci lessati, 10 gr. di olio e.v.o, 1 frutto.

### **MARTEDÌ**

Colazione: come lunedì.

Spuntino del mattino: come lunedì.

Pranzo: 120 gr. di uova in frittatina con 100 gr. di verdure miste di stagione, 20 gr. di pane integrale, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: come lunedì.

Cena: 50 gr. di riso integrale con 100 gr. di cavolfiori, 200 gr. di verdure alla griglia, 10 gr. di olio e.v.o, 1 arancia.

## **MERCOLEDÌ**

*Colazione: come lunedì.*

*Spuntino del mattino: come lunedì.*

Pranzo: 150 gr. di dentice ai ferri, 200 gr. di zucchina lessate, 20 gr. di pane integrale, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: come lunedì.

Cena: 50 gr. di spaghetti integrali con pomodoro fresco e basilico, 200 gr. di puntarelle lessate, 10 gr. di olio e.v.o, 1 frutto.

## **GIOVEDÌ**

Colazione: come lunedì.

*Spuntino del mattino: come lunedì.*

Pranzo: 100 gr. di gamberetti, 100 gr. di piselli, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: come lunedì.

Cena: 50 gr. di riso con il minestrone, 30 gr. di pane integrale, 10 gr. di olio e.v.o, 120 gr. di fragole.

## **VENERDÌ**

*Colazione: come lunedì.*

*Spuntino del mattino: come lunedì.*

Pranzo: 80 gr. di bresaola, 100 gr. di rucola, 150 gr. di peperoni alla griglia, 10 gr. di olio e.v.o. , 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: come lunedì.

Cena: 50 gr. di riso con passato di verdure, 30 gr. di pane integrale, 10 gr. di olio e.v.o, 1 frutto.

## **SABATO**

Colazione: come lunedì.

*Spuntino del mattino: come lunedì.*

Pranzo: 120 gr. di prosciutto crudo magro, 150 gr. di carote brasate, 30 gr. di pane integrale, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: come lunedì.

Cena: 50 gr. di spaghetti con 200 grammi di verdure, 10 gr. di olio e.v.o, 1 frutto.

## **DOMENICA**

Colazione: come lunedì.

*Spuntino del mattino: come lunedì.*

Pranzo: 150 gr. di tonno al naturale, 200 gr. di piselli, 20 gr. di pane integrale, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: come lunedì.

Cena: 50 gr. di polenta con un cucchiaio di salsa di pomodoro, 200 gr. di peperoni lessati, 10 gr. di olio e.v.o.,  
100 gr. di ananas.

## **Dieta intelligente del dottor Calabrese. Settimana 4.**

### **LUNEDÌ**

Colazione: Caffè o tè, 20 gr. di fette biscottate integrali, 10 gr. di marmellata o miele o nutella.

Spuntino del mattino: 1 frutto o 1 prodotto da forno ai cereali da 30 gr.

Pranzo: 120 gr. di coscia di pollo, 200 gr. di insalata mista, 10 gr. di olio e.v.o. 20 gr. di crackers di riso 1 arancia.

Spuntino del pomeriggio: 1 frutto o 1 prodotto da forno ai cereali da 30 gr.

Cena: 60 gr. di pasta integrale con un cucchiaino di pesto, 200 gr. di insalata verde, 10 gr. di olio e.v.o. 1 mandarancio.

### **MARTEDÌ**

Colazione: come lunedì.

Spuntino del mattino: come lunedì.

Pranzo: 150 gr. di acciughe al forno, 200 gr. di verdure lessate, 10 gr. di olio e.v.o., 20 gr. di crackers di riso 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: come lunedì.

Cena: 50 gr. di riso integrale con il minestrone, 200 gr. di verdure cotte a piacimento, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

### **MERCOLEDÌ**

Colazione: come lunedì.

Spuntino del mattino: come lunedì.

Pranzo: 120 gr. di braciola di maiale magro, 200 gr. di verdure cotte a piacimento, 10 gr. di olio e.v.o., 20 gr. di crackers di riso, 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: come lunedì.

Cena: 60 gr. di pasta integrale con 1 cucchiaino di pesto, 200 gr. di insalata mista, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

## **GIOVEDÌ**

Colazione: come lunedì.

Spuntino del mattino: come lunedì.

Pranzo:

100 gr. di stracchino, 200 gr. di pomodori, 150 gr. di carote grattugiate, 10 gr. di olio e.v.o., 20 gr. di crackers di riso, 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: come lunedì.

Cena: 60 gr. di riso con legumi, 200 gr. di puntarelle lessate, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

## **VENERDI'**

Colazione: come lunedì.

Spuntino del mattino: come lunedì.

Pranzo: 150 gr. di hamburger di tacchino, 200 gr. di spinaci al forno, 10 gr. di olio e.v.o., 20 gr. di crackers di riso, 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: come lunedì.

Cena: 60 gr. di pasta integrale con le lenticchie, 200 gr. di verdure lessate, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

## **SABATO**

Colazione: come lunedì.

Spuntino del mattino: come lunedì.

Pranzo: 150 gr. di spigola al forno, 200 gr. di zucchine cotte a piacimento, 10 gr. di olio e.v.o., 20 gr. di crackers di riso, 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: come lunedì.

Cena: 60 gr. di minestra di farro, 200 gr. di verdure lessate, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

## **DOMENICA**

Colazione: come lunedì.

Spuntino del mattino: come lunedì.

Pranzo: 150 gr. di vitello arrosto, 200 gr. di verdure alla griglia, 10 gr. di olio e.v.o., 20 gr. di crackers di riso, 1 frutto.

Spuntino del pomeriggio: come lunedì.

Cena: 50 gr. di risotto integrale, 200 gr. di verdure miste di stagione, 10 gr. di olio e.v.o., 1 frutto.

## **E ora le risposte alle domande più frequenti sulla dieta intelligente del dottor Calabrese.**

### **1. Posso invertire il pranzo con la cena?**

Sì.

### **2. Come si intendono le quantità dei cibi?**

A crudo per pasta, pane e riso, pesce e carne, verdure e frutta. Dove è scritto lessi, a cotto (per esempio legumi).

Dove i legumi non sono specificati, sono circa 100 grammi pesati da cotti.

Per le minestre con cereali, si intende una porzione di minestrone senza legumi o patate con un pugno di cereali a crudo.

Sul minestrone, si intende quello senza legumi o patate.

Per i piatti al pomodoro, regolatevi con uno cucchiaino di sugo semplice. Considerate che l'olio è comprensivo di tutto il pasto, quindi anche del sugo o nelle preparazioni dei piatti (alla pizzaiola, con le verdure, ecc).

Come frutto, si intende una porzione da 150 grammi a esclusione di frutta molto zuccherina (banane, uva, cachi) pesato non al netto degli scarti (bucce, noccioli, ecc).

10 grammi di olio di oliva non sono un cucchiaino, ma due cucchiaini da tè.

**3. Posso fare la dieta per più di 4 settimane?**

Sì, ma ti consiglio di prendere una pausa di una settimana ogni 8 settimane di dieta.

**4. Sono andata a cena fuori, ho mangiato una pizza eccetera, che faccio il giorno dopo?**

Puoi concederti un extra una volta ogni tanto dopo le prime 4 settimane, ma non una volta a settimana. Riprendi la dieta come sempre.

**5. Posso fare delle sostituzioni? E come?**

Il pesce bianco (spigola, orata) può essere sostituito con del merluzzo, della platessa, del tonno al naturale in scatola.

La carne (vitello, braciola di maiale) con petto di pollo o tacchino.

Le acciughe con dello sgombro al naturale in scatola.

I legumi dove non specificato sono a piacere, nella dose di un etto da lessi, non da secchi.

**6. Che si intende per 1 prodotto da forno ai cereali?**

Per esempio biscotti integrali, barretta ai cereali tipo Fitness, eccetera, del peso di massimo 25/30 grammi.

**7. Non amo i succhi di frutta, come posso sostituirli?**

Con 125 grammi di yogurt magro tipo Vitasnella o 150 grammi di yogurt greco scremato o un bicchiere di latte vaccino o vegetale senza zuccheri aggiunti.

**8. Devo parlare con il medico prima di fare la dieta?**

Assolutamente sì, è sempre consigliato!

**9. Posso usare un dolcificante a zero calorie?**

Sì.