



La Dieta lampo dei 7 giorni

la guida definitiva :
tutto ciò che ti serve per
iniziare



La dieta lampo dei 7 giorni

**la guida definitiva :
tutto ciò che ti serve
per iniziare**

Indice

[Cos'è la dieta dei 7 giorni?](#)

[Che risultati posso avere?](#)

[Dieta 7giorni Fase d'attacco cos'è?](#)

[Fase di Crociera, analizziamola insieme](#)

[Fase di consolidamento](#)

[Fase di stabilizzazione](#)

[Schema settimanale e menù](#)

[Ricette dieta 7Giorni](#)

[Conclusione](#)

In questo ebook parleremo della **Dieta 7Giorni**, Uno dei regimi alimentari più famosi e discussi al mondo : Un sistema alimentare che promette davvero miracoli. Come funziona questa dieta? Cosa è possibile mangiare?

Oggi affronteremo nel dettaglio tutto ciò che riguarda e alcuni consigli alimentare settimanali e alcune ricette Vi ringrazio di averci scelto vi auguro una buona lettura

Dieta 7Giorni, cos'è?

Ai tempi d'oggi esistono un gran numero di diete differenti fra loro. Una delle più discusse è sicuramente la dieta 7Giorni. Amata ma anche molto odiata, la dieta in questione di cui vi stiamo parlando in questi ultimi anni ha fatto tantissimo parlare di se ed è considerata da esperti del settore la dieta perfetta per riuscire a perdere una volta per tutte i chili in eccesso presenti sul proprio corpo. Ma cos'è e come funziona questo tipo di dieta? Con l'appuntamento di oggi cercheremo definitivamente di togliervi

ogni dubbio in merito.

La dieta 7Giorni, prende il nome del suo inventore, **il medico di origini francesi Pierre Dukan** che a seguito moltissime consulenze dimagranti a persone obese, ha studiato e sperimentato per tantissimo tempo questa popolare dieta. Divenuta nota in tutto il mondo perché **adottata da persone famose**, la dieta Dukan è molto apprezzata quanto criticata. La dieta si basa su un genere di alimentazione primordiale basata soprattutto sull'assunzione di proteine di origine animale e varie verdure presenti in circolazione.

Che risultati posso avere con la dieta dei 7giorni?

La dieta 7Giorni porta ottimi risultati se ovviamente vi impegnata e il vostro obiettivo principale è quello di perdere i chili in eccesso presenti sul corpo. La dieta in questione porta a grandi risultati se seguita alla lettera con una certa costanza.

La dieta Dukan tuttavia prevede come minimo **l'assunzione di 100 alimenti**, di cui **72 derivanti dal mondo animale** e i

resanti 28 dal momento vegetale. La forza di questa particolare dieta è nella quantità, gli alimenti stabili infatti possono essere assunti incredibilmente in quantità illimitate senza alcun blocco. Le critiche su questo tipo di dieta 7Giorni prevalentemente arriviamo dal mondo della medicina, che attesta che assumere molte proteine è dannoso per il proprio fisico, o meglio per l'equilibrio, e in particolare per il sistema renale.

I diversi pareri che ci sono sulla dieta Dukan portano il pensiero cosciente ad intraprendere diete dimagranti e regimi alimentari diversi solamente a seguito di consulenze con dottori che lavorano nel

settore nutrizionisti veri e propri, gli unici veri individui in grado di costruire senza problemi una dieta su misura per tutti anche se spesso e volentieri bisogna sottolineare che anche loro sbagliano.

La dieta, tuttavia, si basa prevalentemente su 4 fasi, quella chiamata attacco, quella che prende il nome di crociera, la fase di consolidamento e per finire quella di stabilizzazione. Andiamo a vedere insieme passo per passo tutte quante le 4 fasi appena citate della dieta nello specifico.

FASE D'ATTACCO cos'è? Facciamo chiarezza

La prima fase come già accennato poco sopra è quella di attacco. Questa fase dura più o meno **3/4 giorni**. In questa primissima fase, bisogna assumere solo *proteine animali*, tutti i tipi. Ecco a voi l'elenco dettagliato dei **cibi concessi** vediamoli insieme:

- Carne magra pollame e vitello

consigliati

- Uova
- Pesce di ogni tipo, merluzzo
consigliato

Usate pochissimo sale, potete usare molto limone. **Vietato più che mai l'olio e tutti i tipi di grassi esistenti!** Tenetelo bene a mente....

FASE DI CROCIERA, analizziamola insieme

In questa fase della dieta Dukan, è **possibile assumere verdure** di ogni tipo ad esclusione delle carote.

Questa fase della dieta Dukan dura fino al raggiungimento del peso stabilito. Nella fase di crociera della dieta, potrà essere introdotto senza alcun problema l'olio. Ricordate sempre che in ogni fase

della dieta è consigliato *bere come minimo 1 e mezzo o 2 litri di acqua al giorno.*

FASE DI CONSOLIDAMEN

ecco di cosa si tratta

Nel corso della fase di consolidamento della dieta viene introdotta una piccola porzione di frutta da mangiare ogni giorno. La durata della fase di consolidamento si ottiene semplicemente procedendo al calcolo del numero totale dei KG che si sono persi dall'inizio della dieta moltiplicati per 10. La fase di consolidamento della dieta Dukan è

divisa in due ben precisi periodi,
ovvero:

Alimenti concessi

- Proteine animali
- Verdura
- 1 frutto
- 1 cucchiaino di olio
- Una fettina di pane integrale
- 30 gr di formaggio al giorno

Sempre parlando della fase di consolidamento, **la dieta prevede un pranzo detto di gala**, ovvero un pranzo dove potete praticamente concedervi tutto e di più, iniziando dagli antipasti fino ad arrivare al dolce.

FASE DI STABILIZZAZIONE: ultimo tassello da seguire

Stando alla teoria imposta dalla stessa dieta, sostiene che quest'ultimo tassello, chiamato stabilizzazione, dovrebbe durare per il resto della vita, per sempre. La fase di cui vi stiamo parlando in poche parole risulta un po' essere il processo di mantenimento del peso forma raggiunto con le tre fasi precedenti che abbiamo descritto passo

per passo dettagliatamente poco sopra.

Le regole della fase di stabilizzazione sono ben 3, ovvero: deve durare per sempre, bisogna assumere solo ed esclusivamente proteine un giorno a settimana, consumare come minimo 3 cucchiaini di crusca d'avena al giorno.

In questa fase della dieta Dukan dovrete e potrete mangiare i seguenti cibi che ora riporteremo nel dettaglio a seguire:

- pesce molto spesso almeno un paio di volte a settimana
- uova 3 volte a settimana
- verdure crude
- 200 gr al giorno di carbo totali : pasta, patate, riso etc...

- 2 frutti al giorno
- grassi 2 cucchiaini di olio a pasto

In questa fase è vietata l'assunzione di dolci, concedersi il giorno di gala e prevedere un giorno a scelta a settimana per il solo consumo di proteine.

L'esercizio fisico qualunque esso sia è di vitale importanza in ogni fase della dieta Dukan. Ricordate che è assolutamente necessario un profondo allenamento che deve essere fatto tutti i giorni se possibile o almeno 3 volte a settimana e deve basarsi almeno su 20 minuti di camminata a passo rapido.

Meglio optare per le scale che prendere l'ascensore e non dimenticare mai e poi mai di bere tantissima acqua se si può

superando i 2 litri giornalieri.

Schema Settimanale del Menù

Se arrivati fino a questo punto avete ancora dei forti dubbi sul menu' settimanale da fare delle 4 fasi della dieta, ora qui sotto vi faremo degli ottimi e pratici esempi su cosa mangiare ogni giorno in ciascuna fase della dieta. Pronti? Come già abbiamo accennato dettagliatamente sopra la fase di attacco si basa solamente sull'assunzione di proteine magre, ora vediamo un dettagliato schema settimanale di menu'

da esempio per la fase di attacco:

Lunedì

- Colazione: 1 tazza di caffè + 1 yogurt magro con la crusca (potete usare del dolcificante per il caffè)
- Pranzo: affettato di pollo o petto di tacchino
- Spuntino: 1 yogurt greco magro
- Cena: fiocchi di latte con fette di bresaola

Martedì

- Colazione: 2 pankakes : (1 uovo 1 cucchiaio e mezzo di crusca d'avena pochissimo sale)

- Pranzo: involtini di bresaola e formaggio (usate formaggio spalmabile light)
- Spuntino: 1 yogurt greco magro
- Cena: 1 simenthal con pollo al forno

Mercoledì

- Colazione: latte scremato con crusca d'avena
- Pranzo: 2 hamburger di manzo magri
- Spuntino: 1 yogurt
- Cena: merluzzo

Giovedì

- Colazione: latte e caffè con fette biscottate integrali
- Pranzo: Fettina di pollo
- Spuntino: 1 yogurt light
- Cena: merluzzo o tonno

Venerdì

- Colazione: caffè e uno yogurt
- Pranzo: tonno al naturale
- Spuntino: yogurt
- Cena: tonno con pane integrale

Sabato

- Colazione: caffè con dolcificate con fette biscottate
- Pranzo: prosciutto tacchino

- Spuntino: 1 yogurt greco
- Cena: pollo

Domenica

- Colazione: latte con crusca d'avena
- Pranzo: Uova strapazzate con salmone affumicato alla Dukan
- Spuntino: 1 budino vaniglia dukan
- Cena: formaggio spalmabile e affettato di tacchino

Passando alla fase di crociera potete senza problemi aggiungere cibi nuovi, ed iniziare l'alternanza PP/PV, in cui si mangia 1 giorno sole proteine PP ed il giorno dopo proteine + verdure
Vediamo insieme dettagliatamente il

menù settimanale da esempio per la fase di crociera dove alterno giorni PP e giorni PV:

Lunedì, Mercoledì, Venerdì, Domenica PP

- Colazione: latte e caffè + 1 muffin di crusca d'avena
- Pranzo: Polpette aromatizzate di tacchino (vedi ricetta)
- Spuntino: 1 yogurt greco magro con 1 cucchiaino di cacao magro
- Cena: Orata al cartoccio + fiocchi di latte

Martedì – Giovedì – Sabato PV

- Colazione: caffè + 3 biscotti Dukan
- Pranzo: pollo al forno e insalata mista
- Spuntino: yogurt alla frutta
- Cena: filetti di merluzzo al forno con broccoli

Nella fase di consolidamento potete aggiungere gli alimenti che vi abbiamo già citato, tenendo come regola fissa mangiare il PP di giovedì, la lista della spesa si allarga a pasta, pane e frutta, quindi un esempio di menu in consolidamento potrebbe essere il seguente riportato qui sotto:

**Dal Lunedì alla Dom escluso Giovedì
PP**

- Colazione: caffè con fettina di torta con cacaomagro
- Pranzo: Riso alle verdure
- Spuntino: 1 yogurt greco magro con 1 cucchiaino di cacao magro
- Cena: Pollo con spinaci

Concludendo con la fase di stabilizzazione non scordatevi mai di dedicare il giovedì' alle proteine pure, assumere crusca d'avena quotidianamente, fare attività fisica e se vi capita di esagerare con l'assunzione non fatevi prendere dal panico e state tranquilli.... Qualche giorno in PP per recuperare lo sgarro non vi farà male.

Ottime ricette semplici e veloci adatte a tutti

Filetti di salmone al forno

In una pirofila sporcata con un tovagliolo di carta imbevuto di olio d'oliva, o semplicemente affidandovi sulla placca del forno, rivestita con carta, adagiare con delicatezza i tranci di salmone, condire con sale, pepe e prezzemolo e una spolverata di crusca. Successivamente cuocere tutto nel forno

per un tempo stimato di 30 minuti ad una temperatura massima di 180 gradi e passare sotto il grill per qualche minuto per rendere la crusca il più croccante possibile.

Ingredienti :

- tranci di salmone fresco
- 1 cucchiaio di crusca di grano o di frumento
- sale, pepe e prezzemolo qb

Muffin Salati al forno

Abbiamo messo insieme tutti gli ingredienti che servono realmente per andare a formare un composto molto denso, e poi li abbiamo infornati in uno

stampo per muffin a 180 gradi per un tempo stimato di 20-25 minuti circa. Velocissimo, pasto completo e buonissimo.

Ingredienti :

- 3 cucchiaini di crusca
- 3 cucchiaini di yogurt bianco(total 0%)
- un cucchiaino di maizena
- un uovo
- un cucchiaino di "lievito pandegliangeli del pizzaiolo"

Sformato di Verdure

Prima di tutto sbattete le uova con la noce moscata (oppure la curcuma), le

erbe aromatiche, il sale, il pepe ed il latte tiepido. Proseguendo dovete aggiungere le verdure, mescolare e cuocere in forno a bagnomaria per 15 minuti a 180 °. Tutto molto facile, veloce, salutare e buono.

Ingredienti :

- 4 uova
- 1 pizzico di noce moscata (oppure curcuma)
- 500 ml latte scremato
- 1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate a piacere
- 200 gr di verdure tagliate a dadini (pomodori, zucchine, broccoli, melanzane, carote)
- sale e pepe q.b.

Salsa allo scalogno

Il primo passo che dovete compiere è quello di sbucciare e tritare gli scalogni e metterli in una casseruola con l'Aceto. Il tutto va cucinato per circa 10-15 minuti esagerando. A fuoco spento bisogna unire latte, tuorlo sbattuto, e mescolare con energia. Infine regolate di sale e pepe e servite immediatamente.

Ingredienti :

- 12 scalogni
- 120 ml aceto
- 13 cucchiaini latte scremato
- 1 tuorlo
- sale e pepe q.b.

Tofu al Basilico

Il primo passo è quello di cuocere cipolle e aglio in acqua o brodo o aceto finchè non diventano tenere. Ora aggiungete il tofu marinato e cuoci per altri 5-10 minuti. Unite il basilico, la salsa al peperoncino (tabasco) e la salsa di soia e scaldate.

Ingredienti :

- cipolle verdi tritate
- spicchi d'aglio tritati
- tofu, scolato tagliato e marinato in salsa di soia
- 150 gr di basilico fresco tagliato
- salsa di peperoncino (tabasco)
- 5 ml di salsa di soia

Salsa al prezzemolo

Lavate il prezzemolo e asciugatelo con carta da cucina. Tritatelo grossolanamente e tenete da parte. Sbucciare la cipolla e tritarla. Ora in una ciotola mettete il prezzemolo e la cipolla, unite la polpa di un limone ed il succo di 1/2 limone . Salate e mescolate. Infine non vi resta che servire la salsa fredda, ideale per accompagnare le grigliate!

Ingredienti

- 1 mazzo prezzemolo
- 1 cipolla media
- 1,5 limoni
- sale e pepe q.b.

Conclusione

La dieta è senza dubbio un sistema molto famoso e molto funzionale per perdere peso e mantenersi nel lungo periodo. Alcuni reputano questa dieta troppo aggressiva ma vi assicuriamo che vale la pena di provarla, spero di esservi stato d'aiuto e ti aspetto al prossimo ebook.