

*La Dieta*

# Dukan

Vita Sana e Dimagrimento Rapido:  
una Guida Base. Sostieni il Tuo  
Sistema Immunitario, Brucia  
Grassi e Perdi Peso.



**Luciano Morelli**

# La dieta Dukan

Vita Sana e Dimagrimento Rapido: una Guida Base.  
Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e  
Perdi Peso

# La dieta Dukan

Vita Sana e Dimagrimento Rapido: una Guida Base.  
Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e  
Perdi Peso

di Luciano Morelli

© 2016, Luciano Morelli

Nessuna parte di questa pubblicazione  
può essere riprodotta o trasmessa in  
qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo:  
elettronico, meccanico, tramite  
fotografia, registrazione o altro mezzo di  
riproduzione in uso, senza il consenso  
scritto dell'Autore.

La distribuzione di questo e-book senza

la previa autorizzazione dell'Autore è  
illegale e pertanto punibile a norma di  
Legge.

# **Contents**

## **La dieta Dukan**

**Vita Sana e Dimagrimento Rapido: una Guida Base.  
Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e  
Perdi Peso**

## **Introduzione**

## **Come seguire la dieta Dukan**

**La fase di attacco**

**La fase di crociera**

**La fase di consolidamento**

**La fase di stabilizzazione**

**Quanto peso ci si può aspettare di perdere!**

**La dieta Dukan ha degli effetti collaterali?**

**I cibi adatti per la dieta Dukan**

**Prima categoria: le carni magre**

**Seconda categoria: le frattaglie**

**Terza categoria: il pesce**

Quarta categoria: i frutti di mare

Quinta categoria: il pollame e le carni bianche

Sesta categoria: Gli affettati con poco grasso

Settima categoria: le uova

Il menù ideale per la prima e la seconda fase

Prima fase: colazione

Seconda fase: pranzo e cena

# Introduzione

Fare delle diete, indipendentemente se si è in sovrappeso o soltanto per un fattore estetico in previsione dell'estate al mare è possibile.

Tra le tante disponibili troviamo la Dukan, che se ben seguita, seppur rigida, consente di perdere fino a mezzo chilo in soli cinque giorni, il che potrebbe sembrare davvero allettante soprattutto per chi ha dei reali problemi legati ad un peso corporeo eccessivo. Tuttavia, molte persone sono scettiche a riguardo e soprattutto si pongono molte domande come ad esempio quella se è sicura o

comporta altri scompensi fisici.

La dieta (o regime) Dukan si basa su quattro fasi, con ciascuno che segue l'altro in un certo ordine. Il dottor Pierre Dukan colui che come si evince dal nome stesso né è stato l'inventore, sostiene che mangiando proteine ed eliminando invece i carboidrati si trova la chiave giusta per raggiungere la perdita di peso desiderata. Come si vede, la teoria, ripercorre quella della dieta Atkins, ma è altresì importante che seppur simile, la Dukan è molto più rigorosa; infatti, il regime dietetico si avvia in un primo momento senza alcun carboidrato, ad eccezione di una piccola quantità di crusca di avena, e persino le

verdure light, vengono momentaneamente accantonate, cosa che invece è ben tollerata dalla dieta Atkins. A differenza di quest'ultima, il regime alimentare della Dukan limita seriamente il grasso, così come le uova fritte, le bistecche e le braciole e li sostituisce con dei cibi ricchi di proteine categoricamente magre. Durante tutte le fasi, appare quindi evidente la rinuncia totale ai carboidrati e si nota invece l'insistenza con cui il dottor Dukan ha inteso promulgarla con la decisione di apportare al corpo moltissime proteine, fattore predominante di questa tipologia di dieta.

Pierre Dukan propone inoltre diversi altri buoni motivi per mangiare degli alimenti ricchi di proteine quando si cerca di perdere peso; le proteine sono, infatti, composte da lunghe catene di sostanze naturali chiamate in gergo aminoacidi che sono collegate fortemente tra loro e difficili da spezzare. Tutto questo significa che il corpo umano, deve lavorare sodo per elaborare le proteine, e quindi far rimanere nello stomaco più grassi o carboidrati. A sua volta, questo significa che lo stomaco si svuota molto più lentamente, contribuendo quindi a mantenere il senso di pienezza e la stessa dieta viene ben supportata anche a livello psicologico; infatti, per esempio

quando si consumano 100 calorie derivate da proteine, il corpo ne elabora solo 30 e quindi in realtà se ne metabolizzano 70 . Al contrario, il corpo utilizza solo 12 calorie per elaborare 100 calorie derivanti da grassi, e appena 7 per elaborare 100 calorie da carboidrati. Questo significa che se si mangiano cibi con 1500 calorie di proteina pura, in realtà se ne perdono solo 1.050. A complemento di quest'assunzione di proteine, i carboidrati dovrebbero essere fortemente limitati poiché causano la secrezione dell' insulina che principalmente controlla i livelli di zucchero nel sangue e favorisce il deposito di grasso. Anche quest'ultimo

deve essere limitato perché contiene molte più calorie per grammo, mentre le proteine soltanto la metà. Il dottor Dukan nei suoi trattati asserisce dunque basandosi proprio su questi ultimi concetti, che "non si può perdere il proprio grasso mangiandone da altre fonti".

# **Come seguire la dieta Dukan**

Come già accennato in fase introduttiva di questo ebook sulle diete, la Dukan (così come la Atkins), si basa fundamentalmente su quattro fasi ben distinte, per cui è doveroso citarle, anche per spiegare meglio come seguirne il regime alimentare imposto dal dottor Dukan.

## *La fase di attacco*

La prima fase della dieta Dukan detta “di attacco”, prevede l’assunzione di alimenti ricchi di proteine e che sono a bassissimo contenuto di grassi. Indubbiamente, come avremo modo di constatare in seguito, si tratta del periodo più difficile della dieta dettato da severe regole che interessano la maggior parte degli alimenti.

## *La fase di crociera*

Questa seconda fase, che deve necessariamente seguire come senso logico la prima, è praticamente molto simile a quest'ultima, ma con l'aggiunta di verdure a giorni alterni.

## *La fase di consolidamento*

Per aiutare a mantenere il peso livellato verso il basso, questa fase aggiunge frutta e consente di consumare le suddette verdure anche ogni giorno.

## *La fase di stabilizzazione*

La fase di stabilizzazione, che è la quarta della sequenza cronologica appena descritta, è quella finale e rappresenta un impegno permanente per mantenere la perdita di peso ottenuta. Il più delle volte si mangia, infatti, normalmente, ma almeno un giorno della settimana e precisamente verso la metà (il giovedì), si segue una dieta con alimenti che contengono solo ed esclusivamente proteine quindi in sostanza per questo giorno si ritorna alle modalità di dieta della fase d'attacco. A seguire la dieta Dukan, già dalla prima fase, deve essere un costante impegno fisico, come ad esempio non utilizzare ascensori o scale mobili, bensì salire e

camminare a piedi per almeno 20 minuti al giorno e assumere circa 3 cucchiaini di crusca di avena con la stessa frequenza.

# **Quanto peso ci si può aspettare di perdere!**

Se all'inizio si segue la dieta Dukan con la fase di regime "di attacco" per cinque giorni continuati, ci si può aspettare di perdere fino a 7 kg, anche se è possibile ottenere una riduzione fino a 10 se si è eccessivamente in sovrappeso. Questo regime, se è inferiore come ad esempio di soli tre giorni, allora ci si può aspettare di perdere fino a 5 kg, e man mano che si diminuiscono i giorni, anche il peso si perde in proporzione. A questo punto è chiaro che se un soggetto decide di iniziare la dieta Dukan di tipo standard, ovvero con un solo giorno

dedicato alla “fase di attacco” il risultato nell'immediato scende in proporzione ad 1 kg di perdita di peso. A prescindere quindi dalla scelta del metodo di uno o più giorni, è importante sottolineare che arrivati alla seconda fase (di crociera), si riescono a perdere in media circa 2 kg a settimana. Per portare avanti in modo corretto la dieta Dukan, Si dovrebbero bere almeno 1,5 litri di acqua ogni giorno e durante tutte le fasi, quindi sia al naturale che se aggiunta nel tè, nel caffè o nelle tisane. Idealmente, si dovrebbe optare per l'acqua minerale che è a basso contenuto di sodio, anche se quella del rubinetto è ancora più adatta, mentre se si opta per un gusto diverso come quello delle

bevande dietetiche aromatizzate, è importante sapere che nella Dukan Sono ammesse, contrariamente ad alcool, succhi di frutta e bevande gassate. L'assunzione di acqua durante il giorno, è necessaria poiché, la ripartizione delle proteine crea molti prodotti di scarto come ad esempio l'acido urico, quindi il liquido è fondamentale per aiutare i reni ad eliminarlo dal corpo.

# **La dieta Dukan ha degli effetti collaterali?**

Quando si mette in pratica la dieta Dukan, è importante saper che almeno per i primi tempi, ci si può aspettare degli effetti collaterali , poiché l'assenza di carboidrati fa in modo che il corpo bruci il grasso come una fonte primaria di combustibile. Il risultato è la produzione di alcune sostanze denominate chetoni, che possono causare alito cattivo, secchezza delle fauci, stanchezza, debolezza, senso di vertigini, insonnia e talvolta nausea. Proprio per queste “fisiologiche “ controindicazioni nella prima fase di

attacco, lo stesso dottor Dukan, raccomanda di evitare qualsiasi genere di attività faticosa, mentre per quanto riguarda l'alito cattivo e la bocca asciutta, Dukan spiega semplicemente che si tratta della prova che effettivamente si sta perdendo peso e i fastidi, dovrebbero tutto sommato essere accolti con maggior soddisfazione visto il successo. Bere molta acqua, consente comunque in questi frangenti di alleviarne i sintomi. Continuando ad elencare le controindicazioni di carattere fisiologico, della dieta Dukan, possiamo aggiungere che su alcuni soggetti si può.

Verificare uno stato di stipsi, anche a

causa dell'eliminazione di tutti i carboidrati e dell'eccessivo consumo dell'importante crusca. A lungo termine, questo piano può inoltre portare a carenze nutrizionali, che causano poi problemi di salute in età adulta. Ad esempio, se si devono perdere 40 kg, e quindi portare avanti la dieta per un lunghissimo periodo di tempo, e con un eccesso di proteine la mancanza di cereali integrali, frutta e verdura nella dieta rischia di portare a susseguente diminuzione di antiossidanti naturali presenti nel corpo umano.

# **I cibi adatti per la dieta Dukan**

Durante la prima fase della dieta Dukan, nonostante i cibi da assumere sono ridotti al lumicino, è importante sapere che almeno sette categorie si possono consumare senza limite e in qualsiasi momento della giornata. Inoltre, è possibile combinarli tra loro e rendere piacevoli i piatti preparati per la colazione, il pranzo e la cena.

## **Prima categoria: le carni magre**

Il manzo e il vitello sono le carni magre che la dieta Dukan consente quindi di consumare nella prima fase; infatti, del manzo sono consentite tutte le parti magre, che si possono preparare arrostite o alla griglia, e tra queste la fesa e il filetto, evitando però la costata e la lombata, entrambe decisamente più grasse.

Del vitello, le parti maggiormente consigliate sono la fesa e le parti magre nonché il fegato il fegato (salvo problemi di colesterolo). La costata è

consentita, ma purchè priva dello strato  
di grasso circostante.

## **Seconda categoria: le frattaglie**

In questa categoria sono consentiti il fegato oppure la lingua, specie se di vitello poiché è poco grassa; mentre nel caso del manzo è preferibile solo la parte anteriore decisamente più magra di quella retrostante la bocca.

## **Terza categoria: il pesce**

Per la categoria di alimenti riservata al pesce, non ci sono limitazioni né tantomeno restrizioni. Sono, infatti, consentiti tutti i tipi di pesci: quelli grassi, magri, di specie bianca o azzurri, freschi, surgelati e persino quelli conservati in scatola senza olio aggiunto. Anche i pesci affumicati come ad esempio le aringhe o il salmone, sono consentite

## **Quarta categoria: i frutti di mare**

Questa categoria di alimenti prevede il consumo di tutti i tipi di crostacei e molluschi.

Come ad esempio gamberetti, gamberi, granchio, astice, aragoste e scampi, oltre ad ostriche, cozze, vongole e capesante.

## **Quinta categoria: il pollame e le carni bianche**

Il pollame in genere essere consumato senza limiti ad eccezione tutto, dell'oca e dell'anatra, che sono un tantino grasse specie per quanto riguarda la pelle, anche se volendo la parte centrale del corpo decisamente più tenera e con meno tessuto adiposo, si può comunque consumare, ma il consiglio, per non incorrere in rischi inutili, è di lasciarle perdere, vista la varietà con cui si può preparare un pollo o un tacchino. La carne di pollo è tra l'altro una gran fonte proteine pure e di quest'animale, si possono consumare praticamente tutte le

parti, tranne la quella dell'ala esterna, che risulta ricoperta con pelle troppo grassa e difficile da rimuovere. Anche il tacchino dunque in qualsiasi forma, quindi cotto in padella a fettina oppure la coscia arrosto al forno e farcita con l'aglio, sono ottimi alimenti permessi in questa categoria della dieta Dukan in riferimento alla fase di attacco. Tra le altre specie di pollame, vale la pena citare la quaglia, ma anche la alcune specie di selvaggina come ad esempio il fagiano, la pernice e il coniglio quest'ultimo con una tenera e magra carne, ideale per consumarla arrostita.

## **Sesta categoria: Gli affettati con poco grasso**

Da circa un decennio proprio per le persone che fanno delle diete, le aziende produttrici d'affettati, hanno introdotto sul mercato alcuni prodotti light specie del maiale ma anche arrostiti di tacchino o di pollo leggermente affumicati. Il loro contenuto di grassi oscilla in genere tra il 2 e il 4% per cui di gran lunga inferiore a quello contenuto negli affettati tradizionali. Tra l'altro, la grande varietà di questi cibi light, come ad esempio la bresaola, magra è particolarmente indicati per la dieta Dukan nella suddetta e più volte citata fase di attacco.



## **Settima categoria: le uova**

Nella fase di attacco della dieta Dukan, le uova si possono consumare in diversi modi, quindi sode, alla coque, ad occhio di bue, oppure elaborate come ad esempio le omelette oppure strapazzate in una padella senza aggiunta di olio e nemmeno di burro.

Per renderle tuttavia più appetibili si possono aggiungere alcuni gamberetti oppure degli scampi, o ancora della polpa di granchio. oppure polpa di granchio.

# **Il menù ideale per la prima e la seconda fase**

Il menù per la dieta Dukan ed in particolare per quanto riguarda le fasi più delicate ovvero quella iniziale di attacco, e la seconda di crociera, si articola con una serie di cibi, che qui di seguito, a conclusione del nostro ebook ci apprestiamo ad elencare.

## **Prima fase: colazione**

La colazione in questa fase si articola con un caffè con un dolcificante senza nessuna caloria, uno yogurt di tipo magro, un uovo alla coque oppure del tè con dolcificante a zero calorie, 180 g di formaggio fresco di tipo magro e una fetta di prosciutto magro.

Spuntino: Verso metà mattina oppure nel pomeriggio, uno spuntino in attesa della cena è ideale se fatti con uno yogurt magro oppure con 100 g di formaggio fresco o una fetta di carne di tacchino.

Pranzo: Per questo pasto di metà giornata vanno bene delle uova sode con

maionese, oppure degli hamburger conditi con salsa tartara e 2 yogurt. In alternativa sono indicate un'insalata di manzo in aceto balsamico oppure del salmone crudo una coscia di pollo, e una crêpe fatta con crusca d'avena.

Cena: La giornata, si chiude con una cena in cui si possono consumare del salmone crudo marinato, oppure delle cozze alla marinara, 1 budino di latte scremato, o ancora uova al prosciutto in gelatina, granchio farcito e pollo alla diavola.

## **Seconda fase: pranzo e cena**

Nella seconda fase corrispondente alla medesima settimana della dieta Dukan, ovvero quella di crociera dove l'assunzione di proteine vengono alternate, si aggiungono, (a giorni alterni), delle verdure. A tale proposito Ecco alcuni esempi di pranzo e cena che, di fatto, precedono la normalizzazione del proprio regime alimentare imposto dalla dieta Dukan.

Pranzo: Un'insalata di indivia con l'aggiunta di gamberetti e surimi, del fegato di vitello marinato in aceto bianco, spinaci e 2 yogurt , sono un primo esempio di questa tipologia di

pranzo del seconda fase della dieta Dukan. In alternativa, si può consumare un'insalata mista con del tonno al naturale, delle uova strapazzate con l'aggiunta di gamberetti, una crema al caffè oppure 4 fettine di bresaola, e circa 200 g di formaggio fresco di tipo magro.

Cena: Per la cena, la seconda fase prevede un primo menù con il consumo di una fetta di salmone affumicato, dei pomodori ripieni, un budino fatto con latte scremato oppure una minestra di zucchini e carote, così come un pollo con funghi saltati. In alternativa, troviamo un secondo menù con la sostituzione di alcuni alimenti del primo,

a favore di altri come ad esempio dei pomodori con ricotta e basilico, un'orata con contorno di una purea di carote, e circa 200 g di formaggio fresco di tipo magro.