

Continue



Dieta a basso indice glicemico: menù settimanale pdf

La Dieta I PAX non è una semplice dieta, ma un vero e proprio metodo per riequilibrare il metabolismo e migliorare il benessere generale. Si basa su 3 prncipi chiave, studiati per stabilizzare la produzione di insulina e ridurre l'infiammazione, favorendo un dimagrimento sano e duraturo.
1. Ridurre il Carico GlicemicoStai cercando un metodo concreto per tenere a bada il tuo carico glicemico ? Fai il nostro test gratuito on-line , attraverso i tuoi parametri possiamo aiutarti subito !Vai al testL'eccesso di zuccheri e carboidrati raffinati causa sbalzi glicemici, infiammazione cronica e accumulo di grasso viscerale. La Dieta I PAX interviene regolando il carico glicemico dei pasti.Come ridurre il carico glicemico? Eliminare zuccheri semplici e carboidrati raffinati: pane bianco, pasta, dolci, bevande zuccherate.
✘ Sostituire con alimenti a basso indice glicemico: verdure, proteine magre, grassi buoni
✘ Usare combinazioni intelligenti: ogni pasto deve contenere proteine e fibre per rallentare l'assorbimento degli zuccheri.[] Esempio di confronto tra alimentiAlimenti da EVITARE Alternative CONSIGLIATE Cornflakes e cereali zuccheratiFocchi d'avena integraliPane biancoPane di segale o integralePasta raffinataPasta integrale o legumiBevande zuccherateAcqua, tè verde, tisaneFrutta molto zuccherina (banane, uva)Frutti a basso IG (mirtilli, mele verdi)
Obiettivo: Stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue per evitare picchi di insulina e migliorare il metabolismo.
2. Seguire il Ciclo 3-1-3-1Questa strategia permette al corpo di alternare fasi di consumo moderato di carboidrati e fasi di riduzione glicemica, favorendo una migliore risposta insulinica e una combustione ottimale dei grassi. Come funziona?Giorni 1-3 (Normoglicemia): Apporto moderato di carboidrati complessi (riso integrale, patate dolci, legumi).Giorno 4 (Ipoalimentazione Glucidica): Drastica riduzione dei carboidrati, con focus su proteine e grassi sani. Vantaggi del ciclo 3-1-3-1FaseCosa succede nel corpo?BeneficiGiorni 1-3Apporto moderato di carboidrati, insulina sotto controlloEnergia costante, miglior controllo della fameGiorno 4Meno carboidrati → minor produzione di insulinaBrucia più grassi, riduce infiammazione
Obiettivo: Allenare il corpo a gestire meglio i carboidrati e a bruciare più grassi senza stress metabolico.Puoi trovare una spiegazione più approfondita del ciclo 3-1-3-1 in questo articolo
3. Ascoltare il CorpoUno degli aspetti più importanti della Dieta I PAX è imparare a riconoscere i segnali naturali del corpo per evitare di mangiare per abitudine o stress.[] Regole per migliorare la connessione con il proprio corpo:
✘ Mangiare solo quando si ha fame reale e non per noia o ansia.
✘ Saziarci senza eccessi, evitando di sentirsi troppo pieni.
✘ Usare il diario alimentare per monitorare come ci si sente dopo ogni pasto.
✘ Imparare quali cibi sono da evitare e quali invece fanno bene.
Obiettivo: Sviluppare un rapporto più consapevole con il cibo, migliorando il controllo dell'appetito e il benessere generale.Esistono vari tool che posso aiutarti nel monitorare i tuoi progressi nel tempo, visita l'articolo | Monitora Vuoi scoprire come il tuo corpo sta rispondendo alla tua alimentazione? Fai il Test BIA gratuito e scopri subito come iniziare la dieta i-pax nel modo giusto!I Benefici della Dieta I PAXAdottare questo stile alimentare porta numerosi vantaggi per il tuo corpo e la tua mente, migliorando la qualità della vita e favorendo il benessere a lungo termine.La Dieta I pax non è una dieta restrittiva ma un piano alimentare studiato per ridurre i picchi glicemici .leggi questo articolo su 10 falsi miti e le verità scientifiche dietro l'insulina Perdita di peso naturale e duratura Riduzione del grasso viscerale → La regolazione dell'insulina aiuta il corpo a bruciare i grassi in modo più efficiente, riducendo l'accumulo di grasso addominale. Meno fame e meno attacchi di fame improvvisi → I pasti bilanciati evitano sbalzi glicemici, mantenendo la sazietà più a lungo.[] Migliore composizione corporea → Si preserva la massa muscolare mentre si perde peso.[] Miglioramento della sensibilità insulinica[] Stabilizzazione dei livelli di zucchero nel sangue → Meno sbalzi glicemici significa meno stanchezza e meno fame nervosa.[] Riduzione del rischio di diabete di tipo 2 → Un metabolismo glicemico più efficiente abbassa il rischio di insulino-resistenza.[] Riduzione dell'infiammazione cronica[] Meno infiammazione, più salute → L'eccesso di insulina e zuccheri è una delle principali cause di infiammazione cronica.[] Protezione cardiovascolare → Un'alimentazione equilibrata aiuta a ridurre il colesterolo cattivo e la pressione sanguigna.
✘ Più energia e concentrazione
Niente più crolli energetici → Stop alla sonnolenza post-pasto! Grazie alla stabilizzazione glicemica, l'energia rimane costante. Maggiore lucidità mentale → Meno zuccheri significa meno nebbia cerebrale e più capacità di concentrazione. Lunga vita e invecchiamento sano Rallenta l'invecchiamento cellulare → La riduzione dell'infiammazione e dei picchi insulinici protegge le cellule dallo stress ossidativo.[] Migliora la salute ormonale → Un equilibrio insulinico corretto favorisce un sistema endocrino più stabile.Visita questo articolo dedicato alle patologie derivanti da una scorretta gestione della glicemia [D]Dieta I PAX e Patologie Metaboliche: Come l'Equilibrio Insulinico Può Aiutare in Caso di Diabete e Sindrome Metabolica[] Tabella dei Benefici della Dieta I PAXBeneficioEffetto sul CorpoRisultato[] Perdita di peso naturaleMigliora il metabolismo dei grassiAddome più piatto, meno grasso viscerale[] Migliore sensibilità insulinicaRegola i livelli di zucchero nel sangueMeno rischio di diabete, fame ridotta Riduzione dell'infiammazioneDiminuzione dell'infiammazione cronicaMeno rischio di malattie cardiovascolari
✘ Energia stabileLivelli glicemici costantiPiù energia, niente crolli improvvisi
Lunga vita e benessereProtezione delle cellule dallo stress ossidativoInvecchiamento più lento e sano
Vuoi scoprire il tuo stato metabolico e come migliorare il tuo benessere? Scopri la tua composizione corporea gratis: il primo passo con la dieta i-pax! ALIMENTI CONSIGLIATI nella Dieta I PAXPer ottenere il massimo dei benefici, è fondamentale selezionare con cura gli alimenti che contribuiscono al mantenimento della Pax Insulinica e ridurre quelli che causano sbalzi glicemici. Cosa mangiare?Gli alimenti consigliati nella Dieta I PAX sono selezionati per ridurre il carico glicemico, favorire la sazietà e ottimizzare la sensibilità insulinica.CategoriaAlimenti consigliatiBenefici principali VerdureSpinaci, broccoli, cavolfiori, zucchine, bietole, asparagiRicche di fibre, aiutano a stabilizzare la glicemia e a ridurre l'infiammazione. Proteine magrePollo, tacchino, pesce (salmone, merluzzo, sgombro), uova biologicheFavoriscono la costruzione muscolare e il metabolismo attivo. Grassi saniOlio extravergine d'oliva, avocado, noci, mandorle, semi di chia, semi di linoForniscono energia duratura e migliorano l'equilibrio ormonale. Frutta a basso IGMirtilli, fragole, agrumi, mele verdi, melogranoRicche di antiossidanti, favoriscono il benessere metabolico senza alzare eccessivamente la glicemia. Legumi e cereali integraliToniche, ceci, fagioli neri, quinoa, farro, riso integraleA rilascio lento di energia, contribuiscono alla stabilità glicemica. Cosa evitare?Per mantenere la Pax Insulinica ed evitare picchi glicemici dannosi, è essenziale eliminare o ridurre il consumo di alcuni alimenti.CategoriaAlimenti da evitareEffetti negativi Zuccheri raffinatiDolci, bibite gassate, miele, sciroppiCausano picchi insulinici e promuovono l'accumulo di grasso viscerale. Carboidrati raffinatiPane bianco, pasta bianca, prodotti da forno industrialiAumentano la glicemia rapidamente, causando insulino-resistenza nel lungo periodo. Alimenti processatiCibi pronti, snack confezionati, carni processateContengono conservanti e additivi che possono favorire l'infiammazione cronica. Oli vegetali raffinatiOlio di girasole, di mais, di soiaRicchi di acidi grassi omega-6 che promuovono processi infiammatori. Latticini ad alto contenuto di lattosioLatte intero, yogurt zuccherati, formaggi fusiPossono stimolare la produzione di insulina più di altri alimenti proteici.[] Vuoi scoprire come il tuo corpo reagisce alla Dieta I PAX?[] Analizza il tuo metabolismo con il Test BIA Impedenziometrico Online! Scopri la tua percentuale di massa grassa, il tuo livello di idratazione e il metabolismo basale per ottimizzare al massimo i risultati della Dieta I PAX.
➔ CLICCA QUI per fare il test BIA e migliorare la tua dieta[] Personalizza il tuo percorso alimentare e raggiungi il massimo benessere![]
✘ Attività Fisica e Dieta I PAX: Il Duo Perfetto per la Tua SaluteSeguire la Dieta I PAX senza un minimo di movimento è come avere una macchina potente ma non accenderla mai. [] Se vuoi ottenere il massimo dai benefici metabolici e dalla regolazione dell'insulina, è essenziale integrare un'attività fisica regolare.L'esercizio fisico, infatti, potenzia la sensibilità insulinica, accelera il metabolismo e aiuta a mantenere un peso corporeo ottimale. Ma non è tutto: fare movimento migliora l'umore, riduce lo stress e favorisce un invecchiamento sano. Quale tipo di attività fisica è più adatta alla Dieta I PAX?A seconda dei tuoi obiettivi e del tuo livello di allenamento, puoi scegliere tra diverse tipologie di esercizio. Ecco un riepilogo delle migliori opzioni:
Tabella Attività Fisica e BeneficiTipo di AllenamentoEsempiBenefici per la Dieta I PAX Cardio ModeratoCamminata veloce, nuoto, corsa leggeraAumenta il dispendio energetico e migliora la sensibilità insulinica. Allenamento di ResistenzaPesi, esercizi a corpo libero, squatTonica il corpo, aumenta la massa magra e riduce il grasso viscerale. Attività RilassantiYoga, meditazione, stretchingDiminuisce lo stress, regola il cortisolo e migliora l'equilibrio ormonale.
✘ HIIT (High Intensity)Circuiti brevi e intensi, sprintPotenzia il metabolismo e brucia grassi in poco tempo. Sport di ResistenzaCiclismo, escursionismo, sci di fondoMigliora la capacità cardiovascolare e il controllo glicemico.
Come integrare l'attività fisica nella tua routine I PAX? Se sei un principiante, inizia con 20-30 minuti di camminata veloce al giorno.Aggiungi 2 sessioni di allenamento di resistenza a settimana.Introduci esercizi di stretching o yoga per migliorare la flessibilità. Se sei già attivo: Massimizza i tuoi risultati con un'analisi personalizzata! Vuoi scoprire il tuo metabolismo basale e la composizione corporea prima di iniziare il tuo percorso di allenamento? Fai il Test BIA Online e ottieni un'analisi dettagliata del tuo corpo! Scopri il tuo indice di massa magra, livello di idratazione e metabolismo basale per ottimizzare la tua dieta e allenamento.
➔ CLICCA QUI per fare il test BIA ora![] Dai una marcia in più alla tua salute e raggiungi i tuoi obiettivi più velocemente! []
ED ADESSO AZIONE: Vuoi scoprire come il tuo corpo sta reagendo alla tua alimentazione? Sai veramente se la tua dieta sta funzionando? Spesso pensiamo di mangiare bene, ma senza dati concreti è impossibile sapere se il nostro metabolismo lavora al meglio. Con il Test BIA impedenziometrico online, puoi finalmente ottenere una valutazione scientifica della tua composizione corporea, scoprendo il tuo indice di massa grassa, metabolismo basale e livello di idratazione. Perché è fondamentale conoscere questi dati?Capire la tua struttura metabolica ti aiuta a:
Personalizzare la tua dieta in base alle reali esigenze del tuo corpo. Ottenere risultati più rapidi e duraturi nel controllo del peso. Evitare errori nutrizionali che rallentano i tuoi progressi. Cosa scoprirai con il Test BIA? Parametro Analizzato Cosa TI Dice Perché E Importante?[]
Metabolismo Basale (BMR)Quante calorie il tuo corpo brucia a riposo.Personalizza la tua dieta per perdere peso o tonificarci.
[]
Indice di Massa Grassa (BF%)La percentuale di grasso corporeo.Monitora la tua forma fisica e ottimizza gli allenamenti.[]
Massa Muscolare (SMM)Il peso totale della tua muscolatura.Migliora la tua forza e il tuo metabolismo.[]
Idratazione CorporeaIl livello di acqua nel tuo corpo.Mantieni un'idratazione ottimale per il benessere generale.[]
Fai il primo passo verso una salute ottimale!
➔ CLICCA QUI per fare il Test BIA e migliorare la tua dieta![]
Ottieni subito il tuo report personalizzato e scopri come ottimizzare il tuo stile di vita!Non lasciare che i dubbi frenino i tuoi progressi: misura, analizza e trasforma il tuo benessere oggi stesso!
ConclusioneLa Dieta I PAX è un metodo innovativo e scientificamente fondato per migliorare la salute, il peso e il benessere generale. Grazie al controllo dell'insulina e alla riduzione dell'infiammazione, il tuo corpo può finalmente funzionare in modo ottimale, liberandosi dagli effetti negativi di una dieta sbilanciata.Cosa succede se non agisci oggi?Ogni giorno che passa senza prendere il controllo della tua alimentazione è un giorno in più in cui il tuo metabolismo subisce gli effetti negativi di un'alimentazione squilibrata. L'insulina continua a oscillare, l'infiammazione aumenta, e il tuo corpo fatica a bruciare grassi e a mantenere energia costante. Non lasciare che l'incertezza ti blocchi! Agisci ora per prendere decisioni informate sul tuo corpo e la tua salute. Il Test BIA impedenziometrico online ti fornirà dati precisi sulla tua composizione corporea, aiutandoti a capire quali sono i tuoi reali bisogni nutrizionali. Perché fare il Test BIA online ora. Se non fai il test oggi... Se fai il test ora...Continuare a seguire diete senza sapere se sono adatte al tuo corpo.Ricevi un'analisi dettagliata della tua composizione corporea.Rischi di perdere massa muscolare invece che grasso.Capisci il tuo rapporto tra muscoli, grasso e idratazione.Non sai se il tuo metabolismo è efficiente.Scopri il tuo metabolismo basale e come migliorarlo.Ti affidi a metodi casuali senza basi scientifiche.Otteni una guida basata su dati reali per ottimizzare la tua alimentazione.Rimandi il cambiamento e resti insoddisfatto del tuo stato di forma.Inizi subito un percorso mirato per migliorare il tuo benessere. Non perdere altro tempo, il tuo corpo merita il meglio![]
Test BIA e il primo passo per ottimizzare la tua dieta I PAX e ottenere risultati concreti e duraturi. Inizia oggi stesso e scopri il tuo percorso nutrizionale ideale!
FAI IL TEST BIA ONLINE ORA
Questa pagina contiene annunci di servizi o prodotti che riteniamo utili per i nostri lettori. Scopri il nostro processo di selezione
La dieta a basso indice glicemico non è adatta soltanto a chi soffre di diabete, ma può essere utile per perdere peso o semplicemente per mantenere buoni livelli di energia ed evitare drastici picchi dei livelli degli zuccheri nel sangue. Come sappiamo, gli alimenti sono classificati da 0 a 100 in base a come influenzano la glicemia. Gli alimenti che vengono digeriti rapidamente e aumentano i livelli degli zucchero nel sangue hanno un IG più alto. Al contrario, gli alimenti che richiedono un po' di tempo per essere digeriti e provocano un lento rilascio di insulina nel flusso sanguigno hanno un IG basso.
Dieta a Basso Indice Glicemico | Menu Settimanale
Può essere difficile capire il migliore abbinamento dei cibi a basso indice glicemico, per questo, ti suggeriamo questo Menu Settimanale a Basso IG:
Lunedì colazione: ½ tazza di crusca d'avena con frutti di bosco, mela, albicocca o pesca; una manciata di noci; 1 tazza di caffè-latte, senza zucchero (puoi usare la Stevia o un altro dolcificante naturale); pranzo: Tonno con insalata romana e verdure a foglia verde, pomodoro, cetriolo, cipolla; Spuntino: 1 arancia; Cena: 2 piadine (farina di mais o farina integrale) farcite con macinato di manzo, fagioli, insalata a foglia verde, pomodoro; Spuntino (optional): 2 pezzetti di cioccolato fondente con mandorle; Martedì colazione: uova strapazzate con spinaci freschi; una fetta di toast integrale; caffè-latte senza zucchero; pranzo: minestrone, con contorno di insalata verde, pomodori, cipolla, cetriolo; Spuntino: 1 mela; Cena: pollo grigliato con limone e pepe; 1/2 tazza di riso selvatico bollito; per dessert pudding alla vaniglia o cioccolato fondente; Mercoledì colazione: cereali All-Bran con latte; pranzo: sandwich di tacchino (con pane integrale) e avocado, contorno di insalata di legumi; Spuntino: formaggio fresco a fiocchi con pezzi di pesca; Cena: polpette di carne di manzo magra con insalata di verdure e spinaci
Giovedì colazione: yogurt greco con lamponi pranzo: salmone grigliato alle erbe con contorno di fagiolini verdi bolliti spuntino: 1 pompelmo; cena: frittata con funghi, peperoni, cipolle, 2 cucchiaini di formaggio grattugiato Venerdì Colazione: fiocchi di avena con frutti di bosco Pranzo: petto di pollo alla griglia con contorno di broccoli bolliti; Spuntino: una manciata di noci e mirtilli secchi Cena: sgombro alla griglia con contorno di insalata di ceci Sabato Colazione: una tazza di caffè latte o fiocchi di avena con mela Pranzo: 80 g di pasta di kamut con cavoletti di bruxelles e mandorle tostate; Spuntino: yogurt greco Cena: barchette di avocado con uova (cotte al forno); Domenica Colazione: 1 arancia Pranzo: 60 g di pasta al dente con pesto e insalata verde mista con vinaigrette all'olio d'oliva Spuntino: Frutta fresca Cena: arrosto di agnello con miele e origano, verdure fresche al vapore e per dessert crumble di mela e zenzero E se non ti basta la nostra proposta, abbiamo raccolto i migliori 5 schemi alimentari a basso indice glicemico del web Lo schema della dieta a basso IG proposto da Riza Alimentazione: Menu a base di pesce - Colazione: 1 arancia; 30 g di salmone affumicato; 30 g di pane di segale; 1 yogurt fresco e magro. - Spuntini: 1 mela e 5 noci a metà mattina; 1 pera e 1 yogurt fresco e magro a metà pomeriggio. - Pranzo: 60 g di pasta al dente condita con tonno (80 g), pomodoro, acciughe (2 filetti) e 2 cucchiaini di olio di lino. - Cena: 150 g di pesce spada alla griglia; 50 g di pane integrale e un'insalata di radicchio. Menu a base di carne - Colazione: 1 pompelmo rosa; 50 g di fesa di tacchino; 1 yogurt fresco e magro; 30 g di pane di kamut. - Spuntini: 1 fetta di pane integrale tipo toast e 1 fetta di prosciutto cotto a metà mattina; 70 g di ricotta con 2 cucchiaini di cacao amaro a merenda. - Pranzo: 150 g di pollo arrosto; 1 arancia; 30 g di pane integrale; 5 mandorle. - Cena: 40 g di prosciutto crudo; 50 g di mozzarella; 50 g di pane integrale; 100 g di ananas. Menu vegetariano - Colazione: 150 g di tofu cotto alla piastra; 1 mela; 1 bicchiere di latte; 30 g di pane di kamut. - Spuntini: 1 pera e 20 g di parmigiano a metà mattina; 2 frollini d'avena e una tazzina di latte macchiato a metà pomeriggio. - Pranzo: 1 hamburger di soia; 50 g di pane di segale; 1 yogurt fresco e magro Spuntino 1 mela e 5 noci a metà mattina Pranzo 60 g di pasta al dente condita con tonno (80 g), pomodoro, acciughe (2 filetti) e 2 cucchiaini di olio di lino Spuntino 1 pera e 1 yogurt fresco e magro a metà pomeriggio Cena 150 g di pesce spada alla griglia; 50 g di pane integrale e un'insalata di radicchio Per approfondire vai all'articolo . Il Menu a basso IG di Giallo Zafferano Colazione: biscotti integrali senza zuclhero Pranzo: insalata di riso venere, trota al cartoccio e contorno di melanzante croccanti al forno; per dessert una crema di ricotta e vaniglia; Cena: Focaccia con Farina di Ceci, Pesce spada alla piastra e contorno di zucchine ripiene di quinoa e agetri; Per approfondire Vai all'articolo . Letture consigliate sulla dieta a basso indice glicemico Articolo . Indice Glicemico: Cos'è e Come Abbassarlo Articolo . Cibi a Basso (ed Alto) Indice Glicemico. Articolo . Dieta Chetogenica: Guida Completa con Esempio di Dieta Settimanale Libro La Cucina a Basso Indice Glicemico. Acquista su: Amazon - Feltrinelli; Libro Super Metabolismo con la Dieta Chetogenica. Acquista su Amazon - Feltrinelli. Conclusione A guardar bene sono tante le ricette disponibili per intraprendere una dieta a basso IG, ma se sei insicuro sulle quantità e sull'abbinamento perfetto tra alimenti a basso indice glicemico, contatta subito il nutrizionista, che saprà aiutarti a stilare un menù personalizzato e adatto alle tue esigenze. La dieta a basso IG presenta tanti benefici ed è indicata per perdere peso, in caso di diabete o prediabete e insulino resistenza. Per monitorare le oscillazioni della glicemia nel corso della giornata non ti dimenticare di acquistare un glucometro indolore e affidabile ed effettuare regolarmente i controlli dal medico. Chiedi la consulenza ad un nutrizionista esperto in Diete a Basso Indice Glicemico; Chiedi la consulenza di un endocrinologo esperto in diabetologia. Articoli Correlati ©2025 You'Specialist Questa pagina contiene annunci di servizi o prodotti che riteniamo utili per i nostri lettori. Scopri il nostro processo di selezione La dieta a basso indice glicemico non è adatta soltanto a chi soffre di diabete, ma può essere utile per perdere peso o semplicemente per mantenere buoni livelli di energia ed evitare drastici picchi dei livelli degli zuccheri nel sangue. Come sappiamo, gli alimenti sono classificati da 0 a 100 in base a come influenzano la glicemia. Gli alimenti che vengono digeriti rapidamente e aumentano i livelli degli zucchero nel sangue hanno un IG più alto. Al contrario, gli alimenti che richiedono un po' di tempo per essere digeriti e provocano un lento rilascio di insulina nel flusso sanguigno hanno un IG basso.
Dieta a Basso Indice Glicemico | Menu Settimanale
Può essere difficile capire il migliore abbinamento dei cibi a basso indice glicemico, per questo, ti suggeriamo questo Menu Settimanale a Basso IG:
Lunedì colazione: ½ tazza di crusca d'avena con frutti di bosco, mela, albicocca o pesca; una manciata di noci; 1 tazza di caffè-latte, senza zucchero (puoi usare la Stevia o un altro dolcificante naturale); pranzo: Tonno con insalata romana e verdure a foglia verde, pomodoro, cetriolo, cipolla; Spuntino: 1 arancia; Cena: 2 piadine (farina di mais o farina integrale) farcite con macinato di manzo, fagioli, insalata a foglia verde, pomodoro; Spuntino (optional): 2 pezzetti di cioccolato fondente con mandorle; Martedì colazione: cereali All-Bran con latte; pranzo: sandwich di tacchino (con pane integrale) e avocado, contorno di insalata di legumi; Spuntino: formaggio fresco a fiocchi con pezzi di pesca; Cena: polpette di carne di manzo magra con insalata di verdure e spinaci
Giovedì colazione: yogurt greco con lamponi pranzo: salmone grigliato alle erbe con contorno di broccoli bolliti; Spuntino: una manciata di noci e mirtilli secchi Cena: sgombro alla griglia con contorno di insalata di ceci Sabato Colazione: una tazza di caffè latte o fiocchi di avena con mela Pranzo: 80 g di pasta di kamut con cavoletti di bruxelles e mandorle tostate; Spuntino: yogurt greco Cena: barchette di avocado con uova (cotte al forno); Domenica Colazione: 1 arancia Pranzo: 60 g di pasta al dente con pesto e insalata verde mista con vinaigrette all'olio d'oliva Spuntino: Frutta fresca Cena: arrosto di agnello con miele e origano, verdure fresche al vapore e per dessert crumble di mela e zenzero E se non ti basta la nostra proposta, abbiamo raccolto i migliori 5 schemi alimentari a basso indice glicemico del web Lo schema della dieta a basso IG proposto da Riza Alimentazione: Menu a base di pesce - Colazione: 1 arancia; 30 g di salmone affumicato; 30 g di pane di segale; 1 yogurt fresco e magro. - Spuntini: 1 mela e 5 noci a metà mattina; 1 pera e 1 yogurt fresco e magro a metà pomeriggio. - Pranzo: 60 g di pasta al dente condita con tonno (80 g), pomodoro, acciughe (2 filetti) e 2 cucchiaini di olio di lino. - Cena: 150 g di pesce spada alla griglia; 50 g di pane integrale e un'insalata di radicchio. Menu a base di carne - Colazione: 1 pompelmo rosa; 50 g di fesa di tacchino; 1 yogurt fresco e magro; 30 g di pane di kamut. - Spuntini: 1 fetta di pane integrale tipo toast e 1 fetta di prosciutto cotto a metà mattina; 70 g di ricotta con 2 cucchiaini di cacao amaro a merenda. - Pranzo: 150 g di pollo arrosto; 1 arancia; 30 g di pane integrale; 5 mandorle. - Cena: 40 g di prosciutto crudo; 50 g di mozzarella; 50 g di pane integrale; 100 g di ananas. Menu vegetariano - Colazione: 150 g di tofu cotto alla piastra; 1 mela; 1 bicchiere di latte; 30 g di pane di kamut. - Spuntini: 1 pera e 20 g di parmigiano a metà mattina; 2 frollini d'avena e una tazzina di latte macchiato a metà pomeriggio. - Pranzo: 1 hamburger di soia; 50 g di pane di segale; 1 yogurt fresco e magro Spuntino 1 mela e 5 noci a metà mattina Pranzo 60 g di pasta al dente condita con tonno (80 g), pomodoro, acciughe (2 filetti) e 2 cucchiaini di olio di lino Spuntino 1 pera e 1 yogurt fresco e magro a metà pomeriggio Cena 150 g di pesce spada alla griglia; 50 g di pane integrale e un'insalata di radicchio Per approfondire vai all'articolo . Il Menu a basso IG di Giallo Zafferano Colazione: biscotti integrali senza zucchero Pranzo: insalata di riso venere, trota al cartoccio e contorno di melanzante croccanti al forno; per dessert una crema di ricotta e vaniglia; Cena: Focaccia con Farina di Ceci, Pesce spada alla piastra e contorno di zucchine ripiene di quinoa e agetri; Per approfondire Vai all'articolo . Letture consigliate sulla dieta a basso indice glicemico Articolo . Indice Glicemico: Cos'è e Come Abbassarlo Articolo . Cibi a Basso (ed Alto) Indice Glicemico. Articolo . Dieta Chetogenica: Guida Completa con Esempio di Dieta Settimanale Libro La Cucina a Basso Indice Glicemico. Acquista su: Amazon - Feltrinelli; Libro Super Metabolismo con la Dieta Chetogenica. Acquista su Amazon - Feltrinelli. Conclusione A guardar bene sono tante le ricette disponibili per intraprendere una dieta a basso IG, ma se sei insicuro sulle quantità e sull'abbinamento perfetto tra alimenti a basso indice glicemico, contatta subito il nutrizionista, che saprà aiutarti a stilare un menù personalizzato e adatto alle tue esigenze. La dieta a basso IG presenta tanti benefici ed è indicata per perdere peso, in caso di diabete o prediabete e insulino resistenza. Per monitorare le oscillazioni della glicemia nel corso della giornata non ti dimenticare di acquistare un glucometro indolore e affidabile ed effettuare regolarmente i controlli dal medico. Chiedi la consulenza ad un nutrizionista esperto in Diete a Basso Indice Glicemico; Chiedi la consulenza di un endocrinologo esperto in diabetologia. Articoli Correlati ©2025 You'Specialist