



dott.ssa Monica Antonucci

Biologo nutrizionista

5-day challenge

monica antonucci

<http://www.faipaceconilcibo.com>

Riprendi a mangiare bene in 5 giorni

Benvenuto/o nella mia challenge

Questa **NON è una challenge per perdere peso.**

Questa è una challenge che ti aiuterà a capire cosa vuol dire mangiare bene e seguire una dieta SANA. Già dal terzo giorno comincerai a sentirti meglio, più sgonfia/o, dormirai meglio! Ma non ti aspettare di perdere peso! In 5 giorni è impossibile dimagrire bene.

Questi 5 giorni alimentari hanno una media di 1600 kcal per la donna e 1900kcal per l'uomo. Ti sembrano troppe? Temi di ingrassare?

E' impossibile, siamo sempre in ipocalorica anche se non fai sport, ma ricorda che qui non stiamo parlando di dimagrire. Voglio che capisci che devi mangiare e puoi mangiare di tutto per sentirti bene. Dimentica la bilancia. **Sposta il focus su come ti senti!**

Si pensa sempre a dimagrire, ma non a mantenere.





















Come fai a mantenere il peso, se fai una dieta da fame?

Finita la dieta non viene voglia di recuperare tutto ciò che non si è potuto mangiare?

Ecco perchè un approccio come questo, è più sano e ti insegna a mantenere il peso forma. Vivi serenamente la dieta come uno stile di vita.

Solo così raggiungiamo un equilibrio con il nostro corpo e **facciamo pace col cibo**

Basta effetto yo-yo

GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5
 Muesli e yogurt	 Toast con burro di arachidi	 Muesli e yogurt	 Toast con burro di arachidi	 Muesli e yogurt
 pasta fredda con tonno	 Salmone alla piastra	 pasta fredda con tonno	 insalata greca con ceci e feta	 patate dolci e tacchino
 banana e burro di arachidi	 Yogurt e frutta	 banana e burro di arachidi	 Yogurt e frutta	 banana e burro di arachidi
 patate dolci e tacchino	 insalata di fagioli	 insalata greca con ceci e feta	 penne con pomodorini	 insalata di fagioli

DOPO CENA SE HAI VOGLIA DI UN DOLCE MANGIA UN FRUTTO oppure Giusto un paio di volte 2 QUADRATINI DI CIOCCOLATA

Scorri il file per le ricette con le relative quantità.

Ho cercato di indicare tutte le sostituzioni dove potevo. Perciò se vorrai cambiare qualche ingrediente nei pasti che vedi, mi dispiace ma non puoi.

Non mischiare il pasto di un giorno, con quello di un altro. Rispetta le combinazioni

Lo spuntino a metà mattina non c'è perchè ora ci alziamo tutti più tardi, quindi tra la colazione ed il pranzo passano massimo 4 ore e non dovresti arrivare con la fame nera. Se vuoi puoi sempre mangiare un frutto tra colazione e pranzo.

Se le quantità sono eccessive o se sei abituata a mangiare di meno, tipo 60gr di pasta, non mangiarne 100gr come ho indicato ma vanno bene 80gr. In generale non ti forzare a finire, mangia con calma e cerca di capire quando sei sazia/o e fermarti.

Bevi almeno 1,5 litri di acqua, lontano o durante i pasti non importa.

Non togliere il sale, ma usane quanto basta. Puoi anche usare altre spezie che non vedi nelle ricette ed usarle sulle verdure ad esempio

Segui lo schema per 5 giorni di fila e fammi sapere come ti sei trovata!

Se sei intenzionata/o a voler perdere anche peso, **richiedi il mio piano alimentare di 21 giorni** che ho elaborato per te che stai partecipando a questa challenge. Per ottenere risultati ci vuole un piano che duri più di 5 giorni, con più opzioni di pasto e con un quantitativo di calorie leggermente minore.

Se sei interessata/o clicca **qui** ed iscriviti alla lista per ricevere informazioni su com'è strutturata, che tipo di alimenti include e perchè farla.

Il costo di 49€ è un'offerta riservata solo a chi ha partecipato alla challenge.

Intanto posso anticiparti che....

Il piano contiene 6 tipi di colazione, 8 tipi di spuntini, 10 tipi di pranzo e 10 di cena.

Ci sono anche pasti vegani ed indico sostituzioni laddove mi è possibile

Decidi tu cosa mangiare, indipendentemente da quello che hai mangiato prima.

2 pasti liberi a settimana sono inclusi, ovviamente ;)

Richiedendo il piano alimentare di 21 giorni, avrai anche accesso al **gruppo chiuso su Facebook AMICHE DI FORCHETTA** dove ci si scambiano idee, consigli e dove tengo le mie dirette live. Lì troverai altre persone che come te hanno deciso di affidarsi a me.

RICETTE

Yogurt con muesli e frutta



INDICAZIONI

- 40gr muesli per la donna, 60gr per l'uomo

leggi i valori nutrizionali, devono avere pochissimo zucchero, altrimenti vanno bene i fiocchi d'avena, riso soffiato, fiocchi di mais, fitness col cioccolato

- 1 mela o qualsiasi altro frutto

- 1 vasetto di yogurt greco al 2% o 5% di grassi

Se non ti scende, puoi aggiungere un cucchiaino di miele, ma il frutto dovrebbe addolcire da solo lo yogurt, prova ad abituarti

- puoi consumare cappuccino, caffè macchiato, tè o tisane ma con pochissimo zucchero

YOGURT

Se hai intolleranze al lattosio, il greco ne ha pochissimo, quindi dovresti tollerarlo. Altrimenti prendi quello senza lattosio ma non light! Sempre intero. I grassi sono importanti.

Va bene lo yogurt di soia, ma raccomando di consumare di meno soprattutto se si hanno problemi ormonali tipo PCOS o tiroiditi.

Toast con burro di arachidi e lamponi



INDICAZIONI

- 60gr pane tostato per la donna, 80gr per l'uomo

*Il pane deve essere fresco, NO PAN BAULETTO, NON PANE PROTEICO, NO PANE IMBUSTATO
Comprane tanto e congelalo. Alterna tra pane scuro, integrale, cereali, rosetta, ecc.. Ricorda però
che quello integrale sazia di più e più a lungo. In alternativa al pane 30gr gallette di riso, mais o
farro per le donne, 40gr per l'uomo*

- 20gr burro di arachidi

Se non ti piace sostituisci con 20gr di noci, mandole, anacardi

- Una manciata di lamponi

se non li hai mezza banana

- Mangiare a parte 150gr yogurt skyr

Se non ti scende, puoi aggiungere un cucchiaino di miele

- puoi consumare cappuccino, caffè macchiato, tè o tisane ma con pochissimo zucchero

Salmone al forno o alla piastra



INDICAZIONI

- trancio da 125gr di salmone, meglio se pescato invece che allevato
Al posto del salmone va bene il tonno fresco, altrimenti altro tipo di pesce ma bianco quale orata, merluzzo 250gr. Se ti sembra poco il salmone, questa è la quantità giusta perchè essendo molto grasso, basta poco per uscire dal range di calorie giusto.
- 50gr riso per la donna, 80gr riso per l'uomo
- accompagna il pasto con verdure di qualsiasi tipo, suggerisco grigliate o al forno, niente olio ma puoi usare aceto normale o balsamico

Pasta fredda con tonno



INDICAZIONI

- 90gr pasta integrale per la donna, 120gr per l'uomo
Al posto della pasta integrale va bene quella normale o di farro
- 40gr tonno in scatola, sgocciolato per bene (se al naturale 80gr)
Se non ti piace il tonno aggiungi 1 uovo sodo
- aggiungi rucola, pomodori, funghi o altri tipi di verdure, puoi mixare tutta la verdura che vuoi
- Usare 2 cucchiaini di olio di oliva per la donna, 4 per l'uomo
- Se hai ancora fame, aggiungi un'insalata a parte o verdure grigliate o al forno, da condire con parte dei cucchiaini che si hai a disposizione (rigo sopra), più aceto balsamico se vuoi ma non esagerare

Insalata greca con ceci



INDICAZIONI

- 80gr ceci secchi per la donna, 100gr per l'uomo

Al posto dei ceci vanno bene i fagioli o piselli o lenticchie. Se prendi quelli in scatola triplica il peso.

- 50gr di feta

- aggiungi cetrioli, carote, pomodori, ecc... tutta la verdura che vuoi

- Usare 2 cucchiaini di olio di oliva per entrambi uomo e donna, più aceto normale o balsamico

Patate dolci e tacchino



INDICAZIONI

- 250gr patate dolci per la donna, 400gr per l'uomo
Vanno bene anche le patate normali, stesse quantità
- 150gr di macinato di tacchino o 200gr fettine di tacchino
- aggiungi tutta la verdura che vuoi
- Usare 2 cucchiaini di olio di oliva per la donna e 4 per l'uomo
- Consiglio di usare spezie quali papryka, peperoncino, aglio, cipolla

Yogurt e frutta



INDICAZIONI

- 1 vasetto di yogurt greco 2% di grassi o 5% di grassi
In alternativa yogurt bianco intero (125gr) o skyrr (200gr)

- Mix frutti rossi (200gr circa)

Al supermercato li vendono congelati, altrimenti un frutto di tua scelta (es. banana, mela, ecc..)

Banana e burro di arachidi



INDICAZIONI

- 1 banana

In alternativa un frutto qualsiasi

- 20gr burro di arachidi per la donna, 30gr per l'uomo

In alternativa 20gr di cioccolato fondente per entrambi

Insalata di fagioli



INDICAZIONI

- 80gr fagioli per la donna, 100gr per l'uomo
Se in scatola, triplica la quantità. Puoi mischiare tipi di fagioli diversi oppure usare lenticchie o ceci o mixare ceci con fagioli ad esempio. (il totale di grammi rimane lo stesso)
- aggiungi tutta la verdura che vuoi, anche una manciata di fagiolini e mais
- 50gr pane tostato per la donna, 80gr per l'uomo
In alternativa 2 gallette per la donna e 4 per l'uomo
- Usare 2 cucchiaini di olio di oliva per la donna e 4 per l'uomo

Pasta con i pomodorini



INDICAZIONI

- 100gr pasta per la donna, 140gr per l'uomo

Togli la pasta dall'acqua quando è quasi al dente e mettila a cucinare per altri 2-3 minuti con l'acqua che hai usato in una padella con pomodorini. L'amido della pasta farà da collante e sarà molto più sugosa. Questo trucchetto è da usare con la pasta in generale così risparmi olio che ha molte calorie

- Spolverata di parmigiano (1 cucchiaio pieno)
- Consumare un'insalata o mix di ortaggi a parte (ricorda che puoi mixare melanzane, zucchine e pomodori, ma non puoi usare l'olio se lo hai usato per la pasta, piuttosto limone, aceto, sale, pepe, peperoncino)
- Usare 2 cucchiaini di olio di oliva in totale nel pasto sia per l'uomo che per la donna