

I'm not a bot



























Questa pagina verrà illustrato un menu settimanale per una dieta da 1600 calorie giornaliere. Per ogni giorno della settimana verrà proposta una lista di ingredienti con il calcolo delle calorie e dei macronutrienti assunti. Chi dice che per fare una dieta da 1600 calorie bisogna fare delle rinunce? In realtà puoi mangiare pane e pasta tutti i giorni. PressaUn buon programma alimentare per dimagrire dovrebbe essere personalizzato in base alle esigenze. Ogni individuo rappresenta un caso a parte e ci sono fattori che non possono essere standardizzati: età, sesso, altezza, peso, misurazioni antropometriche, percentuale di massa grassa, tipo di lavoro svolto, attività fisica, eventuale insulino resistenza. Non avendo a disposizione tutti questi dati personali, la dieta 1600 calorie che viene proposta su questa pagina da considerarsi puramente indicativa e non pu in alcun modo sostituire le indicazioni di un nutrizionista. Per un piano alimentare completo, puoi trovare uninteressante guida su Foodspring.SOCRI LA GUIDADIET 1600 calorie la media settimanalePrima di passare al menu vero e proprio importante riflettere su un aspetto che tanti ignorano. Il nostro organismo ha dei meccanismi interni omeostatici che gli permettono di trascurare le eccezioni di ragionare nel lungo periodo. Facciamo un esempio pratico: Federica una ragazza di 30 anni, pesa 60 kg, alta 1,65 m e fa regolarmente sport. Sta seguendo la dieta da 1600 calorie. Ogni giorno assume quindi 1600 calorie, tranne la domenica che ne assume 1800. Consapevole di ci, il lunedì Lucia riduce l'apporto calorico a 1500 calorie. In questo modo, facendo la media settimanale Lucia ha seguito precisamente una dieta da 1600 calorie. Quindi non importante l'apporto calorico giornaliero, ma importante l'andamento delle calorie nel lungo periodo. Tieni quindi traccia della calorie assunte non su base giornaliera ma facendo una media settimanale. Dieta 1600 calorie cosa mangiare? Per arrivare ad introdurre 1600 kcal suddividiamo la giornata in 3 pasti. Per ogni giorno della settimana puoi scegliere il punto che preferisci, cos da crearti un menu completamente personalizzato pernon superare le 1600 kcal. Ai vegani o ai vegetariani o agli intolleranti del lattosio suggeriamo di sostituire il latte con il latte di soia, che ha pi o meno gli stessi valori nutrizionali. La carne infine pu essere sostituita con il tofu o meglio ancora con il seitan. Colazione (500 calorie)Durante questa prima fase della giornata, in cui il metabolismo molto attivo, bisogna riempire le riserve energetiche muscolari ed epatiche svuotate dal digiuno notturno. Per cui necessario un pasto a base di carboidrati complessi e ricchi di fibre. Ecco le possibili colazioni che puoi consumare nella tua dieta da 1600 calorie. 250 ml di latte parzialmente scremato (105 kcal) + 100 g di pane integrale (278 kcal) + 20 g di confettura 70% di frutta (40 kcal) + 8 g di noci (48 kcal). Totale: 470 calorie. 150 g yogurt greco (90 kcal) + 80 g di cereali o muesli senza zucchero misti (330 kcal) + frutto di stagione (70 kcal). Totale: 490 kcal. Approfondimenti: scopri le altre colazioni per la dietaPranzo (600 calorie)Anche il pranzo a base di carboidrati, ma qui gli dobbiamo fare attenzione a come combinare i macronutrienti. Per evitare di alzare troppo l'indice glicemico, accompagniamo la pasta o il risotto con verdure grigliate (50 kcal) + 1 mela media (100 kcal). Totale: 580 kcal. Cena (500 calorie)Per evitare una risposta insulinica in un momento della giornata in cui il metabolismo pi lento e stiamo per andare a dormire, riduciamo i carboidrati, prediligendo i cibi proteici. Quindi si possono mangiare uova (non pi di 2 uova a settimana), formaggi magri, carni bianche e pesce azzurro. 200 g di alici o sardine cotte in padella con un cucchiaino di olio e 1 bicchiere di acqua (250 kcal) + 200 g di verdura cruda o cotta con un cucchiaino di olio extravergine di oliva (150 kcal) + 30 g di riso integrale (100 kcal). Totale: 500 kcal. Insalatona con 100 g di lattuga (20 g) + 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva (90 kcal) + 20 g di olive (30 kcal) + 20 g di fischietti d'avena (120) + 200 g di fischietti di latte light (130 kcal) + 20 g di parmigiano a scaglie (80) + 50 g di carote (20 kcal). Totale: 490 kcal. 2 uova cotte in padella con un cucchiaino di olio extravergine di oliva (210 kcal) + 40 g di pane integrale (110 kcal) + 200 g di verdure al vapore o al forno + 1 cucchiaino di olio evo (150 kcal). Totale: 470 kcal. 200 g di carne bianca (250 kcal) + 30 g di pane integrale (80 kcal) + 250 g di verdure cotte con 1 cucchiaino di olio (170 kcal). Totale: 500 kcal. Dieta 1600 kcal menu settimanaleSe non hai voglia di costrirti un tuo menu e di scegliere tra i pasti che ti abbiamo seguito e se, soprattutto, hai la costanza di seguire un menu settimanale gi pre-compilato, ecco il diario alimentare da 1600 kcal al giorno di pronto. La percentuale dei macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi) stata fatta per una persona di 70 kg. Ogni giorno, in questo piano alimentare, ci terremo leggermente sotto le 1600 calorie, cos da permetterti poi di avere una serata libera di sgarro. Va bene la serata libera, ma ricordati di non esagerare, altrimenti vanificherai il lavoro di una settimana di dieta. LunedColazione470 kcal250 ml di latte parzialmente scremato (105 kcal) + 100 g di pane integrale (278 kcal) + 20 g di confettura 70% di frutta (40 kcal) + 8 g di noci (48 kcal). Totale: 490 kcal. Pranzo580 kcal80 g di pane integrale (280 kcal) + 90 g di sgombrato al naturale (140 kcal) + 50 g di passata di pomodoro (20 kcal) + 200 g di melanzane cotte in padella o al forno con 1 cucchiaino di olio (150 kcal). Totale: 590 kcal. Cena500 kcal250 g di petto di tacchino alla piastra (250 kcal) + 30 g di pane integrale (80 kcal) + 250 g di verdure cotte con 1 cucchiaino di olio (170 kcal). Totale: 580 kcal. MartedColazione470 kcal250 g yogurt greco (90 kcal) + 80 g di cereali o muesli senza zucchero misti (330 kcal) + frutto di stagione (70 kcal). Totale: 490 kcal. Pranzo580 kcal80 g di pane integrale (280 kcal) + 90 g di sgombrato al naturale (140 kcal) + 50 g di passata di pomodoro (20 kcal) + 200 g di melanzane cotte in padella o al forno con 1 cucchiaino di olio (150 kcal). Totale: 590 kcal. Cena500 kcal250 g di petto di tacchino alla piastra (250 kcal) + 30 g di pane integrale (80 kcal) + 250 g di verdure cotte con 1 cucchiaino di olio (170 kcal). Totale: 580 kcal. MercoledColazione470 kcal250 g yogurt greco (90 kcal) + 80 g di cereali o muesli senza zucchero misti (330 kcal) + frutto di stagione (70 kcal). Totale: 490 kcal. Pranzo580 kcal80 g di pane integrale (280 kcal) + 90 g di sgombrato al naturale (140 kcal) + 50 g di passata di pomodoro (20 kcal) + 200 g di melanzane cotte in padella o al forno con 1 cucchiaino di olio (150 kcal). Totale: 590 kcal. Cena500 kcal250 g di petto di tacchino alla piastra (250 kcal) + 30 g di pane integrale (80 kcal) + 250 g di verdure cotte con 1 cucchiaino di olio (170 kcal). Totale: 580 kcal. GiovedColazione470 kcal250 g yogurt greco (90 kcal) + 80 g di cereali o muesli senza zucchero misti (330 kcal) + frutto di stagione (70 kcal). Totale: 490 kcal. Pranzo580 kcal80 g di pane integrale (280 kcal) + 90 g di sgombrato al naturale (140 kcal) + 50 g di passata di pomodoro (20 kcal) + 200 g di melanzane cotte in padella o al forno con 1 cucchiaino di olio (150 kcal). Totale: 590 kcal. Cena500 kcal250 g di petto di tacchino alla piastra (250 kcal) + 30 g di pane integrale (80 kcal) + 250 g di verdure cotte con 1 cucchiaino di olio (170 kcal). Totale: 580 kcal. venerdColazione470 kcal250 g yogurt greco (90 kcal) + 80 g di cereali o muesli senza zucchero misti (330 kcal) + frutto di stagione (70 kcal). Totale: 490 kcal. Pranzo580 kcal80 g di pane integrale (280 kcal) + 90 g di sgombrato al naturale (140 kcal) + 50 g di passata di pomodoro (20 kcal) + 200 g di melanzane cotte in padella o al forno con 1 cucchiaino di olio (150 kcal). Totale: 590 kcal. Cena500 kcal250 g di petto di tacchino alla piastra (250 kcal) + 30 g di pane integrale (80 kcal) + 250 g di verdure cotte con 1 cucchiaino di olio (170 kcal). Totale: 580 kcal. SabatColazione470 kcal250 g yogurt greco (90 kcal) + 80 g di cereali o muesli senza zucchero misti (330 kcal) + frutto di stagione (70 kcal). Totale: 490 kcal. Pranzo580 kcal80 g di pane integrale (280 kcal) + 90 g di sgombrato al naturale (140 kcal) + 50 g di passata di pomodoro (20 kcal) + 200 g di melanzane cotte in padella o al forno con 1 cucchiaino di olio (150 kcal). Totale: 590 kcal. DomenicColazione470 kcal250 g yogurt greco (90 kcal) + 80 g di cereali o muesli senza zucchero misti (330 kcal) + frutto di stagione (70 kcal). Totale: 490 kcal. Pranzo580 kcal80 g di pane integrale (280 kcal) + 90 g di sgombrato al naturale (140 kcal) + 50 g di passata di pomodoro (20 kcal) + 200 g di melanzane cotte in padella o al forno con 1 cucchiaino di olio (150 kcal). Totale: 590 kcal. Cena500 kcal250 g di petto di tacchino alla piastra (250 kcal) + 30 g di pane integrale (80 kcal) + 250 g di verdure cotte con 1 cucchiaino di olio (170 kcal). Totale: 580 kcal. Totale: 4900 kcal. Approfondimenti: scopri le altre colazioni per la dietaPranzo (600 calorie)Anche il pranzo a base di carboidrati, ma qui gli dobbiamo fare attenzione a come combinare i macronutrienti. Per evitare di alzare troppo l'indice glicemico, accompagniamo la pasta o il risotto con verdure grigliate (50 kcal) + 1 mela media (100 kcal). Totale: 580 kcal. Cena (500 calorie)Per evitare una risposta insulinica in un momento della giornata in cui il metabolismo pi lento e stiamo per andare a dormire, riduciamo i carboidrati, prediligendo i cibi proteici. Quindi si possono mangiare uova (non pi di 2 uova a settimana), formaggi magri, carni bianche e pesce azzurro. 200 g di alici o sardine cotte in padella con un cucchiaino di olio e 1 bicchiere di acqua (250 kcal) + 200 g di verdura cruda o cotta con un cucchiaino di olio extravergine di oliva (150 kcal) + 30 g di riso integrale (100 kcal). Totale: 500 kcal. Insalatona con 100 g di lattuga (20 g) + 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva (90 kcal) + 20 g di olive (30 kcal) + 20 g di fischietti d'avena (120) + 200 g di fischietti di latte light (130 kcal) + 20 g di parmigiano a scaglie (80) + 50 g di carote (20 kcal). Totale: 490 kcal. 2 uova cotte in padella con un cucchiaino di olio extravergine di oliva (210 kcal) + 40 g di pane integrale (110 kcal) + 200 g di verdure al vapore o al forno + 1 cucchiaino di olio evo (150 kcal). Totale: 470 kcal. 200 g di carne bianca (250 kcal) + 30 g di pane integrale (80 kcal) + 250 g di verdure cotte con 1 cucchiaino di olio (170 kcal). Totale: 500 kcal. Dieta 1600 kcal menu settimanaleSe non hai voglia di costrirti un tuo menu e di scegliere tra i pasti che ti abbiamo seguito e se, soprattutto, hai la costanza di seguire un menu settimanale gi pre-compilato, ecco il diario alimentare da 1600 kcal al giorno di pronto. La percentuale dei macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi) stata fatta per una persona di 70 kg. Ogni giorno, in questo piano alimentare, ci terremo leggermente sotto le 1600 calorie, cos da permetterti poi di avere una serata libera di sgarro. Va bene la serata libera, ma ricordati di non esagerare, altrimenti vanificherai il lavoro di una settimana di dieta. LunedColazione470 kcal250 ml di latte parzialmente scremato (105 kcal) + 100 g di pane integrale (278 kcal) + 20 g di confettura 70% di frutta (40 kcal) + 8 g di noci (48 kcal). Totale: 490 kcal. Pranzo580 kcal80 g di pane integrale (280 kcal) + 90 g di sgombrato al naturale (140 kcal) + 50 g di passata di pomodoro (20 kcal) + 200 g di melanzane cotte in padella o al forno con 1 cucchiaino di olio (150 kcal). Totale: 590 kcal. Cena500 kcal250 g di petto di tacchino alla piastra (250 kcal) + 30 g di pane integrale (80 kcal) + 250 g di verdure cotte con 1 cucchiaino di olio (170 kcal). Totale: 580 kcal. MartedColazione470 kcal250 g yogurt greco (90 kcal) + 80 g di cereali o muesli senza zucchero misti (330 kcal) + frutto di stagione (70 kcal). Totale: 490 kcal. Pranzo580 kcal80 g di pane integrale (280 kcal) + 90 g di sgombrato al naturale (140 kcal) + 50 g di passata di pomodoro (20 kcal) + 200 g di melanzane cotte in padella o al forno con 1 cucchiaino di olio (150 kcal). Tot

What to eat on a 1600 calorie diet. Dieta da 1600 calorie menu settimanale. What is a 1600 calorie meal plan. Dieta da 1700 calorie. Dieta 1600 calorie menu settimanale pdf. Dieta 1600 kalorii efekty. 1600 calorie diet menus. Dieta 1600 calorie menù settimanale. Dieta de 1600 calorías menu semanal.