Studio di Nutrizione · esempio

Piano alimentare di

Giulia Bianchi

Piano ipocalorico · fase 1

Consegnato il 24/10/2026 · Valido fino al 21/11/2026

Dott.ssa Anna Demo · Biologa nutrizionista

Via dell'Esempio 1, Ferrara
0532 000000 · studio@esempio.invalid

Dati anagrafici

Giulia Bianchi

DATI PERSONALI

Nome e cognome
Giulia Bianchi

Data di nascita
12/03/1984 (42 anni)

Sesso
Femmina

Codice fiscale
—

Telefono
—

Email
—

Indirizzo
—

Professione
Impiegata

IL TUO PERCORSO

Obiettivo
Dimagrimento

Livello di attività
Leggermente attivo (1-3 gg/sett.)

Regime alimentare
Onnivoro

Peso desiderato
70,0 kg

Allergie
Frutta a guscio

Intolleranze
Nessuna

Introduzione alla dieta

Giulia Bianchi

NOTE INTRODUTTIVE ALLA DIETA

Il fascicolo che segue è composto da 7 esempi di giornata alimentare; i pasti illustrati non devono essere seguiti rigidamente, e non è necessario rispettare l'ordine in cui sono presentati. L'impostazione generale dei menù che compongono la dieta è esplicativa delle corrette abitudini alimentari.

L'elaborazione della Sua dieta è stata effettuata in base a quanto emerso nella prima parte del nostro incontro (l'Anamnesi Alimentare). In quella fase sono state esposte ed analizzate le Sue abitudini alimentari, i Suoi gusti, le esigenze lavorative o familiari, e su tutto questo è stato elaborato un piano alimentare che tiene conto delle Sue esigenze personali.

Di seguito vengono riportate le principali regole che dovrà rispettare per la corretta esecuzione della terapia alimentare.

I pesi degli alimenti si intendono sempre a crudo, se non diversamente specificato.

VERDURA

LE VERDURE SONO TUTTE CONSENTITE; si possono cambiare a piacimento con tutti gli altri tipi di verdura, anche se non riportate nella dieta. Sono da evitare solo patate e legumi (fagioli, lenticchie, fave, ceci, piselli e mais). Le verdure NON vanno pesate. Possono essere mangiate nelle quantità desiderate, senza seguire i pesi specificati nella dieta, che sono solo indicativi.

FRUTTA

La frutta (quando presente) NON va pesata. Ciò che conta è il numero di frutti consentiti al giorno. Va quindi CONTATA.

TUTTI I TIPI DI FRUTTA (comprese le banane) sono consentiti; la loro varietà può essere modificata a piacimento, sempre mantenendo il numero di frutti indicato nell'arco della giornata. In caso di frutta non "numerabile" si deve considerare il peso: genericamente 1 frutto (come mela, arancia, etc.) corrisponde a 100 g di uva, 100 g di fragole, 100 g di ciliegie. Per quanto riguarda melone ed anguria si farà riferimento a 2 fettine.

Al frutto si può a piacimento sostituire uno yogurt magro (anche aromatizzato alla frutta), ma dolcificato con edulcoranti artificiali (es. Vitasnella – Activia 0,1).

CARNE E PESCE

TUTTI I TIPI DI CARNE (compresi maiale magro, manzo, cavallo, etc.) E PESCE (compresi molluschi e crostacei) sono consentiti; la loro varietà può essere modificata a piacimento, sempre mantenendo i pesi indicati. Sono da escludersi i tagli di carne grassi (pancetta, salsiccia, etc.) ed, ovviamente, le fritture di pesce.

SOSTITUZIONI

Si possono sostituire gli alimenti tenendo presente il seguente schema:

Pane	Pasta	Polenta	Patate	Legumi secchi	Legumi freschi
50 g	40 g	200 g	160 g	45 g	160 g
60 g	45 g	225 g	180 g	50 g	180 g
70 g	55 g	275 g	210 g	60 g	210 g
80 g	60 g	300 g	240 g	65 g	240 g
100 g	80 g	400 g	320 g	85 g	320 g

Ovvero se nella dieta sono indicati 50 g di pane, potranno essere sostituiti con 40 g di pasta o 200 g di polenta o 160 g di patate, etc.

PASTA E CONDIMENTI

LA PASTA (come il RISO) va sempre pesata a crudo. Una soluzione per chi deve fare da mangiare per più persone e trova difficoltà nella quantificazione delle singole porzioni, è quella di pesare la pasta da cruda e contarne il numero di pezzi (ad es. 50 g di pasta equivalgono a 25 maccheroni Barilla); quando si andrà a comporre il piatto, si riconteranno da cotti, in modo da essere sicuri di averne mantenuto il quantitativo corretto.

È fondamentale il tipo di CONDIMENTO DELLA PASTA; vanno bene sughi leggeri e cucinati senza grassi, tipo salsa di pomodoro, sugo alle verdure, etc., e sono assolutamente da evitare condimenti ipercalorici e ricchi di grassi come pesto alla genovese, sugo ai 4 formaggi, panna, ragù di carne, carbonara, etc.

FORMAGGI E AFFETTATI

I formaggi sono consentiti (nella quantità di 100 g) solo quelli freschi: mozzarella, stracchino, ricotta, philadelphia, fiocchi di latte; no a formaggi stagionati o semistagionati.

Gli affettati (nella quantità di circa 80-100 g) sono consentiti solo quelli "magri", ovvero dove è possibile togliere il grasso visibile: prosciutto crudo, cotto, bresaola, petto di tacchino, etc. No a salame, mortadella o simili.

COME USARE I MENÙ

Negli esempi si può invertire pranzo con cena o spostare liberamente gli alimenti nell'arco della giornata. Ciò che conta è la somma totale delle calorie nell'arco dell'intera giornata, non l'ordine con cui vengono assunti gli alimenti.

Nella gestione dei menù proposti dalla dieta, si può iniziare con una giornata e terminare con un'altra (es. colazione e pranzo di un giorno e cena di un altro). Questo perché ciò che è importante degli schemi alimentari di giornata illustrati, non sono i dettagli delle singole ricette o i componenti dei vari pasti, ma l'impostazione generale della giornata stessa. Infatti, si vedrà che, ad esempio, le calorie dei vari pranzi illustrati negli schemi sono molto simili tra loro, così come le cene etc.

OLIO E CONDIMENTI

L'OLIO DI OLIVA è l'unico condimento consentito. Si raccomanda di cucinare tutti i cibi senza l'uso di alcun tipo di grassi (olio, burro, panna, margarina) ed utilizzare l'olio solo come condimento finale dei piatti già pronti e porzionati, misurandolo in cucchiaini (il cui numero è indicato nella dieta), al fine di riuscire a misurare con precisione la quantità di olio che viene usata nell'arco della giornata. Alternative all'uso dei condimenti tradizionali (olio, burro, panna, maionese) possono essere:

- aceti aromatici (balsamico, alle spezie, al mirtillo)
- spezie (cumino, coriandolo, curry, pepe, semi di sesamo, etc.)
- senape, salsa di soia, capperi, acciughe, sottaceti, ketchup, dado vegetale
- vino (cucinare con il vino non aggiunge calorie perché l'alcool evapora con la cottura, e dona sapore ai piatti)

METODI DI COTTURA

I metodi di cottura consentiti sono:

- pentola a pressione o al vapore
- forno a microonde
- bollitura

- al forno ed al cartoccio
- alla piastra
- alla griglia

Il sale va aggiunto ai cibi a fine cottura in quanto favorisce la fuoriuscita di vitamine e sali minerali. Va comunque utilizzato con moderazione e di preferenza quello iodato.

COSA BERE?

Sono consentite acqua naturale o gasata e bibite light (Coca Cola zero, Fanta zero, etc.), mentre sono da evitare: succhi di frutta, anche se con la dicitura "senza zuccheri aggiunti", in quanto sono comunque presenti gli zuccheri della frutta, vino, birra e superalcolici. Caffè, tè e tisane sono sempre consentiti purché senza zucchero o con dolcificante artificiale. Non si possono usare zucchero (né bianco né di canna), fruttosio o miele.

AL RISTORANTE

Quando si mangia al ristorante conviene evitare di mangiare la pasta poiché la quantità sicuramente sarà maggiore di quella consentita dalla dieta ed il condimento sarà più calorico e ricco di grassi. Meglio optare per un secondo ai ferri (carne o pesce), un piatto di verdura scondita (da condire poi con un cucchiaino d'olio) ed un po' di frutta (ad es. una fetta di ananas).

COSA FARE SE SI COMPIE UN ERRORE O UNO "SGARRO ALIMENTARE"?

Può senz'altro capitare di avere voglia di mangiare, durante il pasto o come fuori-pasto, una fettina di torta, un gelato o qualcosa che nella dieta non è previsto; in questo caso è sufficiente compensare l'esubero di calorie introdotte rendendo il pasto successivo più leggero. Ad esempio se si mangia per merenda un gelato, per cena si eviteranno il pane e l'olio. Allo stesso modo se si beve un bicchiere di vino, sarà sufficiente eliminare 2 cucchiaini di olio. Se non si riesce a fare tale compensazione il giorno stesso, la si potrà comunque fare il giorno successivo.

In caso di un invito a mangiare fuori, a casa di amici o di persone cui non si può (o non si vuole) dire di essere a dieta, si mangeranno senza problemi tutte le portate previste dal menù evitando i "bis". La compensazione verrà effettuata, in questi casi, sia con il pasto precedente che con quello successivo. Ad esempio, sapendo di essere invitati a cena il sabato sera, sarà sufficiente mangiare un secondo a scelta e della verdura (il tutto possibilmente scondito e senza pane) sia il sabato a pranzo che la domenica a pranzo.

COME SENTIRSI PIÙ SAZI?

Il senso di sazietà dipende anche da fattori psicologici: se non si presta attenzione a ciò che si mangia, ad esempio mentre si consuma frettolosamente il pasto in piedi, davanti alla tv o in auto, la mente non "registra" i segnali di sazietà e ci sembra di avere mangiato poco e dopo breve tempo si sentirà nuovamente lo stimolo della fame.

Il fatto di mangiare seduti, davanti ad una tavola ben apparecchiata, preparare il piatto in modo allettante, mangiare in compagnia, assaporando lentamente ogni cibo, è un modo per prendersi cura di sé stessi. Il nostro cervello "registrerà" che abbiamo mangiato e lo stimolo della fame arriverà più tardi.

COME E QUANDO PESARSI?

In genere conviene pesarsi sempre alla stessa ora (ad esempio la mattina appena svegli), sempre nelle stesse condizioni (ad esempio svestiti) e non più di una volta alla settimana.

Salire sulla bilancia molto spesso (ad esempio tutte le mattine) può essere controproducente poiché innesca una serie di pensieri "ansiogeni" sul proprio peso e sulla dieta; inoltre il peso è fisiologicamente variabile (ad es. le donne nel periodo premestruale possono aumentare anche di 1-1,5 kg), quindi il rischio è di fare associazioni

errate tra la dieta ed il peso.

Un altro esempio frequente di errore può essere quando ci si pesa il giorno successivo ad un pasto ricco di sale e di carboidrati, come la pizza. Molto spesso si rileva un peso superiore anche di oltre 1 kg, dovuto esclusivamente alla ritenzione idrica che esso comporta. Il peso in eccesso, quindi, non sarà dovuto ad un reale aumento ponderale di "grasso", ma semplicemente ai liquidi che il corpo trattiene e che verranno naturalmente eliminati in 1-2 giorni.

Da tenere presente anche il fatto che difficilmente le bilance rilevano tutte lo stesso peso. La soluzione migliore è quella di utilizzare sempre la stessa bilancia.

Dott.ssa Anna Demo · Biologa nutrizionista

Le tue misurazioni

Giulia Bianchi

ULTIMA MISURAZIONE · 12/10/2026

PESO	BMI	CIRCONFERENZA VITA	MASSA GRASSA
72,9 kg	**26,8**	**87 cm**	**—**
-4,4 kg dall'inizio	Sovrappeso	-6 cm dall'inizio	

ANDAMENTO DELLE MISURAZIONI

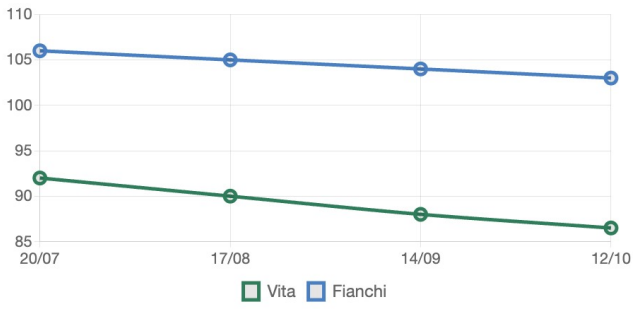
	12/10/2026	14/09/2026	17/08/2026	20/07/2026
Peso (kg)	72,9	74,1	75,6	77,3
Variazione peso (kg)	-1,2	-1,5	-1,7	—
BMI	26,8	27,2	27,8	28,4
Circonferenza vita (cm)	86,5	88,0	90,0	92,0
Circonferenza fianchi (cm)	103,0	104,0	105,0	106,0
Pressione (mmHg)	120/78	120/78	120/78	120/78

I TUOI PROGRESSI

Andamento del peso



Circonferenze (cm)



Il tuo piano alimentare

Giulia Bianchi

Piano ipocalorico · fase 1 · valido fino al 21/11/2026

Pasto	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	CIBI • Yogurt greco 0% 1 pz (150 g) • Fiocchi d'avena 30 g • Mirtilli 100 g BEVANDE • Caffè (tazzina, senza zucchero) 40 ml 255 kcal	CIBI • Fette biscottate integrali 3 pz (30 g) • Marmellata / confettura extra 2 cucchiaini (16 g) BEVANDE • Latte parzialmente scremato 200 ml • Caffè (tazzina, senza zucchero) 40 ml 248 kcal	CIBI • Yogurt greco 0% 1 pz (150 g) • Fiocchi d'avena 30 g • Fragole 150 g BEVANDE • Caffè (tazzina, senza zucchero) 40 ml 246 kcal	CIBI • Fette biscottate integrali 3 pz (30 g) • Marmellata / confettura extra 2 cucchiaini (16 g) BEVANDE • Latte parzialmente scremato 200 ml • Caffè (tazzina, senza zucchero) 40 ml 248 kcal	CIBI • Yogurt greco 0% 1 pz (150 g) • Fiocchi d'avena 30 g • Mirtilli 100 g BEVANDE • Caffè (tazzina, senza zucchero) 40 ml 255 kcal	CIBI • Fette biscottate integrali 3 pz (30 g) • Marmellata / confettura extra 2 cucchiaini (16 g) BEVANDE • Latte parzialmente scremato 200 ml • Caffè (tazzina, senza zucchero) 40 ml 248 kcal	CIBI • Yogurt greco 0% 1 pz (150 g) • Fiocchi d'avena 30 g • Fragole 150 g BEVANDE • Caffè (tazzina, senza zucchero) 40 ml 246 kcal
Spuntino di metà mattina	CIBI • Mela 1 pz (150 g) 78 kcal	CIBI • Kiwi 2 pz (160 g) 98 kcal	CIBI • Arancia 1 pz (150 g) 71 kcal	CIBI • Pera 1 pz (150 g) 86 kcal	CIBI • Mela 1 pz (150 g) 78 kcal	CIBI • Kiwi 2 pz (160 g) 98 kcal	CIBI • Arancia 1 pz (150 g) 71 kcal
Pranzo	PRIMO • Farro (crudo) 80 g › insalata fredda, da portare al lavoro SECONDO • Ceci secchi 40 g › oppure 120 g di ceci in scatola sgocciolati VERDURA • Pomodori 150 g CONDIMENTI • Olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini (10 g) 519 kcal	PRIMO • Pasta integrale (secca) 70 g › insalata di pasta fredda SECONDO • Tonno al naturale 120 g › oppure 2 scatolette piccole sgocciolate VERDURA • Pomodori 150 g CONDIMENTI • Olio extravergine d'oliva 3 cucchiaini (15 g) 512 kcal	PRIMO • Riso integrale (crudo) 80 g › insalata di riso SECONDO • Petto di pollo 120 g › ai ferri, a dadini VERDURA • Zucchine 150 g › grigliate CONDIMENTI • Olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini (10 g) 505 kcal	PRIMO • Couscous (crudo) 80 g › freddo, con le verdure SECONDO • Lenticchie secche 40 g › oppure 120 g in scatola sgocciolate VERDURA • Peperoni 150 g CONDIMENTI • Olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini (10 g) 544 kcal	SECONDO • Bresaola 70 g VERDURA • Lattuga 50 g • Pomodori 100 g PANE • Pane integrale 100 g › panino da portare al lavoro CONDIMENTI • Olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini (10 g) 445 kcal	PRIMO • Pasta di semola (secca) 70 g VERDURA • Spinaci 200 g CONDIMENTI • Sugo al pomodoro (fatto in casa) 80 g • Parmigiano Reggiano 1 cucchiaio (10 g) • Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino (5 g) 458 kcal	PRIMO • Riso bianco (crudo) 80 g VERDURA • Lattuga 80 g CONDIMENTI • Sugo gamberi e zucchine (fatto in casa) 100 g • Olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini (10 g) 488 kcal
Merenda	CIBI • Yogurt bianco intero 1 pz (125 g) 83 kcal	CIBI • Crackers integrali 1 pacchetto (25 g) • Mela 1 pz (150 g) 181 kcal	CIBI • Yogurt bianco intero 1 pz (125 g) • Pesca 1 pz (150 g) 141 kcal	CIBI • Crackers integrali 1 pacchetto (25 g) • Mela 1 pz (150 g) 181 kcal	CIBI • Yogurt bianco intero 1 pz (125 g) 83 kcal	CIBI • Crackers integrali 1 pacchetto (25 g) • Mela 1 pz (150 g) 181 kcal	CIBI • Yogurt bianco intero 1 pz (125 g) • Fragole 150 g 131 kcal
Cena	SECONDO • Salmone fresco 130 g › al forno VERDURA • Broccoli 200 g PANE • Pane integrale 2 fette (60 g) CONDIMENTI • Olio extravergine d'oliva 3 cucchiaini (15 g) 578 kcal	SECONDO • Uovo intero 2 pz (120 g) › frittata in padella antiaderente • Albume d'uovo 60 g VERDURA • Spinaci 200 g PANE • Pane integrale 2 fette (60 g) CONDIMENTI • Olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini (10 g)	SECONDO • Merluzzo 180 g › al vapore o al cartoccio VERDURA • Patate 150 g • Finocchi 150 g PANE • Pane integrale 2 fette (60 g) CONDIMENTI • Olio extravergine d'oliva 3 cucchiaini (15 g)	SECONDO • Petto di tacchino 130 g › alla piastra VERDURA • Carote 150 g PANE • Pane integrale 2 fette (60 g) CONDIMENTI • Olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini (10 g) 425 kcal	SECONDO • Orata 200 g › al forno, peso a crudo con lisca VERDURA • Cavolfiore 200 g • Patate 200 g › al forno con l'orata PANE • Pane integrale 2 fette (60 g) CONDIMENTI • Olio extravergine d'oliva	SECONDO • Mozzarella vaccina 110 g › caprese • Prosciutto crudo sgrassato 40 g VERDURA • Pomodori 200 g PANE • Pane integrale 1 fetta (30 g) CONDIMENTI • Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino (5 g)	SECONDO • Manzo magro (fesa) 150 g › tagliata VERDURA • Melanzane 200 g › grigliate • Patate 150 g › al forno PANE • Pane integrale 2 fette (60 g) CONDIMENTI

Il tuo piano alimentare

Giulia Bianchi

Pasto	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		• Parmigiano Reggiano 1 cucchiaio (10 g) › grattugiato nella frittata 489 kcal	559 kcal		2 cucchiaini (10 g) 608 kcal	491 kcal	• Olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini (10 g) 583 kcal
Totale	**1512 kcal** **P 81 · C 188 · G 55 g**	**1528 kcal** **P 91 · C 189 · G 51 g**	**1521 kcal** **P 103 · C 206 · G 38 g**	**1483 kcal** **P 72 · C 234 · G 33 g**	**1469 kcal** **P 108 · C 193 · G 36 g**	**1476 kcal** **P 71 · C 192 · G 51 g**	**1518 kcal** **P 86 · C 208 · G 45 g**

Indicazioni del nutrizionista

Bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno. Le grammature si intendono a crudo e al netto degli scarti. Il pane si può sostituire con crackers integrali (25 g ogni 30 g di pane).

Bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno. Le grammature si intendono a crudo e al netto degli scarti.

Attenzione alle allergie: Frutta a guscio

Il tuo diario del peso

Giulia Bianchi

Si pesi a giorni alterni e scriva data e peso nelle righe della settimana. Se pesarsi spesso le crea ansia, si pesi una volta a settimana e compili solo la riga verde «Fine settimana».
Si pesi sempre nelle stesse condizioni: stesso momento della giornata (ad esempio al mattino appena alzato/a, dopo essere andato/a in bagno), stessa bilancia, con la sola biancheria intima.
Porti questo foglio alla prossima visita.

PESO DI PARTENZA

72,9 kg

misurato il 12/10/2026

OBIETTIVO

70,0 kg

Prima settimana — giorni 1–7

GIORNO	DATA	PESO
1°	/ /	kg
3°	/ /	kg
5°	/ /	kg
7°	/ /	kg
Fine settimana	/ /	kg

Seconda settimana — giorni 8–14

GIORNO	DATA	PESO
9°	/ /	kg
11°	/ /	kg
13°	/ /	kg
Fine settimana	/ /	kg

Terza settimana — giorni 15–21

GIORNO	DATA	PESO
15°	/ /	kg
17°	/ /	kg
19°	/ /	kg
21°	/ /	kg
Fine settimana	/ /	kg

Quarta settimana — giorni 22–28

GIORNO	DATA	PESO
23°	/ /	kg
25°	/ /	kg
27°	/ /	kg
Fine settimana	/ /	kg

Quinta settimana — giorni 29–35

GIORNO	DATA	PESO
29°	/ /	kg
31°	/ /	kg
33°	/ /	kg
35°	/ /	kg
Fine settimana	/ /	kg

Sesta settimana — giorni 36–42

GIORNO	DATA	PESO
37°	/ /	kg
39°	/ /	kg
41°	/ /	kg
Fine settimana	/ /	kg

Note

Giulia Bianchi

Prossimo controllo: 09/11/2026 alle 17:30

Annota qui dubbi, sensazioni e domande da portare alla prossima visita.

Studio di Nutrizione · esempio

Grazie per la fiducia.
Buon percorso, Giulia!

Dott.ssa Anna Demo · Biologa nutrizionista

Via dell'Esempio 1, Ferrara
0532 000000 · studio@esempio.invalid