



## Dieta Dukan dei 7 giorni

### **Lunedì:**

il primo giorno consiste in una piccola fase di attacco. Seguendo lo schema della dieta originale, si possono mangiare solo proteine magre (carne e pesci), latticini magri, crusca d'avena e uova. Obbligatoria 20 minuti di attività fisica.

### **Martedì:**

è il giorno in cui vengono introdotte verdure a volontà, ma non sono consentite quelle che contengono amido. Se possibile, bisogna evitare anche carote e carciofi, in modo da aumentare i risultati. Obbligatoria 30 minuti di attività fisica.

### **Mercoledì:**

rispetto ai giorni precedenti viene aggiunta la frutta, evitando banane, uva e frutta secca. Sempre almeno 30 minuti di attività.

Giovedì: in questo giorno c'è una novità assoluta, viene concesso il pane. Deve essere obbligatoriamente semi-integrale o integrale e va pesato. Il limite massimo è, infatti, di 45 gr. Sempre stessa attività fisica.

### **Venerdì:**

la novità di questo giorno è il formaggio, con un limite del 45% di grassi. Ultimo giorno di attività fisica da 30 minuti.

### **Sabato:**

da questo giorno è concesso inserire prodotti contenenti amido come le lenticchie e altri legumi (210 gr.), la pasta (con un limite di 190 gr. se cotta al dente, 170 gr. se ben cotta), il riso (170 gr. se integrale, 150 gr. se bianco), quinoa, semola e polenta (200 gr.), patate (140 gr. bollite o 80 gr. di purè), e così via. L'attività sportiva passa a 60 minuti.

**Domenica:**

è il giorno del pranzo o della cena della festa. Infatti, è concesso un solo pasto libero (senza bis), con antipasto, primo, secondo, contorno, dolce e un calice di vino o un aperitivo. Il pasto "normale" prevede gli alimenti concessi durante il venerdì. Obbligatoria l'attività sportiva di 60 minuti.