

Dieta con Ozempic e Mounjaro

Schema settimanale ad alto contenuto proteico

Con i farmaci GLP-1 l'appetito crolla ma il fabbisogno proteico no: per non perdere massa muscolare servono circa 1,2–1,6 g di proteine per kg al giorno. Questo schema d'esempio parte sempre dalle proteine, con porzioni piccole e frequenti.

LE 5 REGOLE D'ORO

1. Proteine per prime a ogni pasto
2. Porzioni piccole, 4–5 mini-pasti
3. Bevi a piccoli sorsi (1,5–2 L/die)
4. Evita fritti e alcol (peggiorano la nausea)
5. Mangia lentamente, fermati alla sazietà

La settimana, giorno per giorno

Lunedì

COLAZIONE	Yogurt greco, frutti di bosco, mandorle
SPUNTINO	Uovo sodo
PRANZO	Pollo alla piastra, zucchine, patata piccola
CENA	Merluzzo al vapore, carote, olio EVO

Martedì

COLAZIONE	Fiocchi di latte e kiwi
SPUNTINO	Shaker proteico piccolo
PRANZO	Tacchino, insalata mista, pane integrale
CENA	Frittata di 2 uova con spinaci

Mercoledì

COLAZIONE	Yogurt greco, fette biscottate integrali
SPUNTINO	Mandorle (10)
PRANZO	Salmone, broccoli, riso basmati piccolo
CENA	Legumi decorticati e verdure cotte

Giovedì

COLAZIONE	Uova strapazzate, pane tostato
SPUNTINO	Yogurt greco
PRANZO	Petto di pollo, zucchine, quinoa piccola
CENA	Platessa, fagiolini, olio EVO

Venerdì

COLAZIONE	Ricotta e frutta
SPUNTINO	Shaker proteico
PRANZO	Manzo magro, insalata, patata piccola
CENA	Minestrone, parmigiano, fetta di pane

Sabato

COLAZIONE	Yogurt greco e noci
SPUNTINO	Uovo sodo
PRANZO	Tonno al naturale, pomodori, farro piccolo
CENA	Pollo al forno, verdure grigliate

Domenica

COLAZIONE	Pancake proteici (albumi e avena)
SPUNTINO	Kefir
PRANZO	Orata, verdure, riso piccolo
CENA	Vellutata di legumi con crostini

Avvertenza: questo è uno schema d'esempio a scopo informativo, non un piano personalizzato e non sostituisce il parere del medico o del dietista. Fabbisogni e condizioni individuali (diabete, altri farmaci, patologie digestive) cambiano tutto: costruisci il piano adatto a te con un professionista. Non modificare terapia o alimentazione senza confrontarti con il tuo medico.

