

Il dottor Migliaccio, medico nutrizionista e presidente della Società Italiana di Scienze della Nutrizione, spiega che è giusto avere dei giorni liberi durante le feste di Natale, a patto di rimediare agli eccessi nei giorni successivi con un piano dimagrante compensativo.

Vi pubblico allora la sua dieta dopo Natale, da fare dal 27 al 30 dicembre, [di modo da arrivare in forma per l'anno nuovo](#).

LA DIETA DOPO NATALE DEL DOTTOR MIGLIACCIO

- **Giorno 27 dicembre.** Dieta di compenso.
- **28 dicembre.** Pranzo da dieta base + cena libera*.
- **29 dicembre.** Pranzo libero + cena da dieta base*.
- **30 dicembre.** Dieta di compenso.
- **31 dicembre.** Pranzo con a scelta un'opzione di pranzo o cena da dieta di compenso + cena libera*.
- **1 gennaio.** Dieta libera.

LA DIETA DOPO NATALE DEL DR MIGLIACCIO: MENU

MENU DIETA DI COMPENSO (GIORNI 27 e 30 + pranzo 31 dicembre)

Colazione.

100 grammi di latte parzialmente scremato (massimo 1,8% di grassi), caffè a piacere, un cucchiaino di zucchero, una fetta biscottata. (Nota bene, potete sostituire il latte con quello di soia).

In alternativa tè a piacere con un cucchiaino di zucchero + due fette biscottate.

Spuntino.

Una mela da 150 grammi o un cappuccino.

Pranzo. Tonno sott'olio sgocciolato una confezione piccola da 80 grammi o 80 grammi di formaggio spalmabile light; contorno di pomodori o insalata o fagiolini lessi piacere. 30 grammi di pane o un pacchetto di crackers da 25 grammi.

In alternativa un piatto a base di carne o di pesce possibilmente alla griglia (vedi le quantità della cena); pane g 30 o un pacchetto di crackers da g 25.

Chi mangia fuori per lavoro può optare per un tramezzino o un toast semplice (prosciutto e formaggio o formaggio e verdure grigliate). A pranzo non è previsto olio. Ok succo di limone o aceto.

Merenda.

Un kiwi o un mandarino.

Cena.

Petto di pollo o pesce da 130 grammi (peso netto e crudo); insalata verde mista o zucchine a piacere con un cucchiaino di olio. 30 grammi di pane o un pacchetto di crackers da 25 grammi.

MENU DIETA DI BASE (per i giorni 28 e 29 dicembre)

Colazione.

150 grammi di latte parzialmente scremato (potete sostituirlo con quello di soia). Caffè o tè. Un cucchiaino di zucchero. A scelta due fette biscottate o 20 grammi di biscotti o di cereali da colazione.

Spuntino.

1 yogurt magro da 125 grammi o un cappuccino con un cucchiaino di zucchero o un pacchetto di crackers da 25 grammi o un frutto di stagione.

Pranzo.

A scelta 2 uova o 70 grammi di prosciutto crudo o cotto o speck o bresaola o 80 grammi di arrosto di tacchino o 120 grammi di carne o 130 grammi di pesce fresco o surgelato oppure g 60/70 di formaggio light.

Contorno di verdure crude o cotte in quantità libera + un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

No a patate, legumi e mais. 40 grammi di pane.

Merenda, una opzione a scelta.

Uno yogurt magro da g 125 anche alla frutta o 20 grammi di cioccolata o 2 cioccolatini piccoli o una spremuta di arancia o un cappuccino con un cucchiaino di zucchero o una barretta di cereali (tipo Fitness)

oppure un tè con un cucchiaino di zucchero + 2 pasticcini secchi.

Cena.**Scegli una delle opzioni proteiche del pranzo tra uova o affettati o carne o formaggio.**

Contorno libero di verdure a piacere, condito con un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

40 grammi di pane o una porzione di legumi freschi o di patate (g 150 circa da cotti).

Un biscotto o un frutto piccolo dopo cena.

Il giorno 2 gennaio si ripete la *dieta di compenso*.

SUGGERIMENTI DI DCOMEDIETA

- Chi segue un'alimentazione vegana può sostituire il tofu al naturale al formaggio light, stesso peso, il latte e lo yogurt con le alternative alla soia (no altre opzioni come latte di avena o simili).
La carne o il pesce si possono sostituire con un etto di muscolo di grano.
- Per chi vuole risultati maggiori, vi suggerisco di fare colazione e spuntini nei giorni 28, 29 e 31 come da dieta di base e di fare una cena l'uno gennaio come da dieta di compenso.
- Chi non vuole rinunciare al pandoro o al panettone, può seguire invece nei giorni 28, 29 e 30 dicembre [la dieta dimagrante natalizia con pandoro e panettone](#), lasciando come dieta di compenso solo il giorno 27 dicembre e il pranzo del 31 dicembre.