

DIETA SISTEMA 20

Ridurre il grasso attorno alla pancia, sgonfiare pancia e stomaco, perdere grasso corporeo, ridurre la glicemia e il colesterolo, abbassare di 2 anni la propria età biologica di due anni, ridurre la pressione, migliorare globalmente la propria salute.

E' tutto questo quello che promette "**System 20**" o [Sistema 20](#), la nuova dieta per perdere 10 chili del dottor Oz, forse quella più ambiziosa in assoluto. Infatti si chiama sistema e non dieta, propriamente, perché non è un regime dimagrante come gli altri. [Ci sono delle regole da seguire](#), una lista dei cibi e un giorno a settimana di totale libertà alimentare.

Pensata per chi vuole rivoluzionare la propria dieta e il proprio stile di vita, dà risultati reali, e permette di dimagrire minimo 10 chili in due mesi. E' stata messa a punto da un team di nutrizionisti e scienziati ed è apparsa per la prima volta in assoluto il 6 gennaio 2020. Vediamo i cibi concessi, i consigli per chi vuole fare questo percorso e lo schema con le regole.

SISTEMA 20, LA DIETA DEL DR OZ PER PERDERE 10 KG

Lista dei cibi concessi.

Questi sono gli unici cibi che si possono consumare durante la dieta Sistema 20. Un giorno a settimana a scelta si può mangiare ciò che si vuole.

Alimenti proteici: petto di pollo o tacchino al forno a fette (confezionato), uova, tonno, gamberi, pollo e tacchino, salmone, tofu, tutti i legumi e relativa farina, mozzarella, ricotta, fiocchi di latte, yogurt greco bianco, yogurt intero bianco.

Frutta: mela, avocado, tutti i frutti rossi, melone cantalupo, mandarini, pere e fragole.

Verdura: cetrioli, pomodori, zucca, funghi, peperoni, cardi, cavolfiore, asparagi, radicchio, carote, zucchine, broccoli, cavolo, spinaci.

Noci e semi (non salati né trattati): pistacchi, mandorle, noci brasiliane, noci normali, nocciole, semi di chia, noci pecan, arachidi (sebbene siano legumi sono inclusi in questa lista), semi di zucca. Max 2 volte al giorno.

Alimenti bonus: cioccolato extra fondente, olive, cocco in scaglie, brodo di carne, sottaceti, burro di arachidi, hummus e guacamole, cacao amaro, stevia.

La lista comprende tutti i cibi che sono inclusi nei pasti principali e negli snack.

Gli spuntini vanno fatti entro le undici del mattino e le sette di sera.

Quindi dopo cena non si fanno spuntini.

Vediamo ora lo schema con le regole.

SISTEMA 20, LA DIETA DEL DR OZ PER PERDERE 10 KG

Le regole

Mattino, regole.

Si salta la colazione, bevendo solo un caffè con un cucchiaino di olio di cocco al risveglio. Al mattino si fanno due minuti di stretching per tutto il corpo, due minuti di meditazione (seduti a gambe incrociate o stesi) e un minuto di plank o altri addominali.

Ci si alza sempre alla stessa ora.

Il primo pasto è alle undici con uno degli snack permessi. Si possono fare tutti gli spuntini che si vogliono a patto di non farne altri entro le sette di sera. [Abbiamo visto che il dr Oz segue ogni giorno questa regola.](#)

Pranzo e cena, regole.

Per sei giorni, pranzo e cena devono comprendere una porzione di legumi a scelta da lessi da 100 grammi (o farina di legumi 30 grammi), una porzione di verdure con un cucchiaino di olio e una degli altri alimenti proteici, per esempio petto di tacchino o uova, da 100 grammi (peso da crudo, 120 per gli uomini), tranne per latticini e salmone che non possono superare gli 80 grammi.

Ai condimenti di pranzo e cena va incluso un cucchiaio di aceto di mele.

Un cucchiaino di semi misti o cacao è concesso in uno dei due pasti.

Dopo pranzo e cena occorre mangiare 100 grammi di mirtilli o altri frutti rossi (lamponi, ribes).

Pomeriggio regole

Si smette di bere caffè e tè alle 3 del pomeriggio.

Spuntini regole.

Abbiamo visto che non c'è un numero fisso di spuntini, ma occorre fare attenzione agli alimenti permessi. Bene 10 mandorle, 4 noci o 12 pistacchi, della verdura, 100 grammi di frutta dalla lista tranne l'avocado (avocado 50 grammi) o 10 grammi di cioccolato fondente extra o 100 grammi di yogurt. In alternativa mezza mela con un cucchiaino di burro di arachidi o una carota con un cucchiaio di hummus o guacamole. La frutta secca va consumata massimo due volte al giorno.

Sera, regole.

La cena si fa entro le 8 o le 7 se ci si riesce. Dopo cena non si consuma altro.

Non si usa il cellulare dopo cena, salvo per chiamate.

A pagina 4 vediamo degli esempi di piatti da consumare. (SEGUE A PAGINA 4)

SISTEMA 20, LA DIETA DEL DR OZ PER PERDERE 10 KG

Menu e idee per la dieta.

Sotto vediamo alcune idee per i pranzi e le cene per chi vuole provare il sistema 20.

Pranzo e cena, idee.

Insalata mista con verdure in foglia, un cucchiaino di olio, 2 di aceto di mele, funghi o pomodorini o zucchine, fagioli e tonno o uova o petto di pollo. Lamponi con succo di limone e stevia.

Piadina di 30 grammi di farina di legumi + 120 grammi di albumi farcita con spinaci. Ribes per dessert.

Casseroia di verdure al forno con tocchetti di tofu o pollo da servire con dei pisellini primavera. Mirtilli per dessert.

Frutti di mare con fagioli e zucchine o peperoni in padella. Lamponi per dessert.

Salmone fresco con broccoli + crema dolce di fagioli neri frullati con un cucchiaino di cacao, cannella e stevia, guarnita con i mirtilli.

Pancake di ceci e zucca (aggiungete i ceci schiacciati a due cucchiai di purea di zucca e uovo + un albume), insalata mista. Ribes per dessert.

Crema di verdure e piselli (per esempio zucchine e piselli), calamaro alla griglia. Mirtilli per dessert.

Minestrone di verdure fatto in casa con sole verdure, a cui aggiungere un mestolo di fagioli. Dessert con ricotta lavorata con della stevia e della scorza di arancia più mirtilli.

Cavolfiori gratinati con mozzarella + lenticchie cotte con un cucchiaio di salsa di pomodoro. Lamponi per dessert.