

DIETA THONON

La [dieta Thonon](#) è la versione della dieta Plank francese, ma a differenza [della dieta Plank](#), ha una fase di mantenimento per non riprendere i chili persi.

In questo modo si perdono, secondo il sito ufficiale della dieta Thonon, **10 chili in 2 settimane**, ma senza riprenderli grazie alla dieta di mantenimento. In questo articolo vedremo entrambe le fasi.

La dieta dimagrante della prima fase, uguale alla dieta Plank, e la dieta di mantenimento.

DIETA THONON PER PERDERE 10 CHILI IN 2 SETTIMANE: FASE 1

La fase uno della dieta Thonon **dura due settimane**.
Questo il programma.

Lunedì (giorno 1 e giorno 8).

Colazione. Un tè verde o un caffè senza zucchero.

Pranzo. Due uova sode + spinaci bolliti o al vapore a volontà senza sale.

Cena. Una bistecca di manzo + insalata verde con sedano a volontà (succo di limone per condire).

Martedì (giorno 2 e giorno 9).

Colazione. Un tè verde o un caffè senza zucchero. Permessi poco latte scremato.

Pranzo. Una bistecca di manzo o vitello + insalata verde e di pomodori + un frutto a scelta.

Cena. Prosciutto cotto nella quantità desiderata.

Mercoledì (giorno 3 e giorno 10)

Colazione. Un tè verde o un caffè senza zucchero + 50 grammi di pane integrale.

Pranzo. Due uova + insalata verde con pomodori.

Cena. Prosciutto cotto nella quantità desiderata + insalata verde con succo di limone.

Giovedì (giorno 4 e giorno 11)

Colazione. Un tè verde o un caffè senza zucchero + 50 grammi di pane integrale.

Pranzo. Un uovo + 30 grammi di emmenthal o asiago + carote grattugiate a volontà.

Cena. Due frutti a scelta, anche grandi + una confezione di yogurt greco magro o yogurt normale magro (bianco).

Segue: [DIETA THONON PER PERDERE 10 CHILI IN 2 SETTIMANE: FASE 1](#)

Venerdì (giorno 5 e giorno 12)

Colazione. Un tè verde o un caffè senza zucchero + 100 gr di carote crude.

Pranzo. Pesce al cartoccio (merluzzo, platessa, sogliola, nasello) + 2 pomodori crudi.

Cena. Una bistecca + insalata verde a volontà con succo di limone.

Sabato (giorno 6 e giorno 13)

Colazione. Un tè verde o un caffè senza zucchero + 50 grammi di pane integrale.

Pranzo. Pollo alla griglia.

Cena. Due uova sode + carote grattugiate a volontà.

Domenica (giorno 7 e giorno 14)

Colazione. Un tè verde o un caffè senza zucchero.

Pranzo. Una piccola bistecca + frutta o macedonia senza zucchero in quantità desiderata.

Cena. Pasto libero costituito da un solo piatto a scelta, per esempio una pizza, un hamburger, eccetera.

Si mangiano solo gli alimenti concessi.

DIETA THONON: DIFFERENZE CON LA PLANK

Come vedete **ci sono delle piccole differenze** rispetto alla [dieta Plank](#).

Nella dieta Thonon in alcuni punti sono indicate delle quantità precise, dove non sono indicate invece la quantità è libera.

Durante il giorno si possono bere tè e tisane con stevia o altro dolcificante a zero calorie.

Se proprio dovessimo avere fame, si può mangiare un cetriolo o del sedano.

In questa fase, a parte un po' di camminata, è sconsigliata l'attività fisica.

A pagina tre vediamo il piano di mantenimento, **che è la grossa differenza rispetto al regime della Plank.**

Il piano va seguito per almeno 4 settimane.

In questa fase si perde poco altro peso, ovvero circa 2 chili. Se ci si allena, lo schema è il due.

Se si è sedentari, lo schema è il numero uno.

PIANO DI MANTENIMENTO DELLA DIETA THONON

Il piano di mantenimento permette di non perdere il risultato ottenuto con la fase d'urto, quella di 10 chili in 2 settimane. Assolutamente consigliato farla se si segue questo regime.

Valido anche con la dieta Plank.

Schema 1 dieta Thonon di mantenimento (circa 1200 calorie).

Colazione.

Caffè o tè senza zucchero.

125 gr di yogurt magro bianco o 200 ml di latte scremato o di soia o 100 gr di fiocchi di latte o ricotta light.

Una fetta di pane tostato con un cucchiaino di burro o due fette biscottate con un cucchiaino di burro in tutto.

150 gr di frutta a scelta tra pera, mela, pesca, arancia, albicocche, frutti rossi, prugne o un piccolo bicchiere di spremuta di arancia o due cucchiaini di marmellata.

Pranzo.

Dai 100 ai 200 grammi di verdure crude con un cucchiaino di olio e succo di limone o aceto di mele.

100 gr di carne magra come pollo, tacchino, vitello o 150 gr di pesce tra: nasello, merluzzo, sogliola, platessa, calamari, polpo, gamberi. In alternativa una scatola grande di tonno al naturale.

200 gr di verdure cotte a scelta (no patate).

100 gr di yogurt greco scremato o 15 grammi di grana + un frutto da 100 grammi a scelta.

Merenda.

125 gr di yogurt 0% di grassi + una tazza di tè senza zucchero.

Cena.

Una porzione di minestrone light (quello senza patate né legumi) o una crema di verdure ottenuta frullando verdure cotte a scelta in una tazza di brodo vegetale.

200 gr di verdure cotte con un cucchiaino di olio.

100 gr di patata (peso da crudo) o mais dolce o legumi (peso da lessi).

Una fetta di pane in cassetta o due gallette di riso o mais.

100 gr di carne magra (pollo, tacchino, vitello) o 150 gr di pesce tra: nasello, merluzzo, sogliola, platessa, calamari, polpo, gamberi. In alternativa una scatola grande di tonno al naturale.

Oppure 75 gr di bresaola o prosciutto cotto.

100 gr di frutta con la buccia.

Se non si mangiano patate, mais o legumi si può raddoppiare la frutta.

Schema 2 dieta Thonon mantenimento (circa 1500 calorie)

Lo schema due è simile al numero 1 tranne che per queste varianti.

Snack a metà mattina.

125 gr di yogurt magro 0% di grassi.

Aggiunta del pranzo.

100 gr di patata (peso da crudo) o mais dolce o legumi (peso da lessi) o una fetta di pane in cassetta + un cucchiaino di olio in più.

Spuntino aggiuntivo dopo cena.

5 grammi di cioccolato extra fondente o tre mandorle.

*** un pasto libero è possibile di domenica.**

Note.

Dopo il primo mese, se si è seguito lo schema 2, si può poi aggiungere con moderazione qualcosa, per esempio eliminare l'aggiunta del pranzo e mangiare 50 gr di pasta o riso (peso da crudo) in tutto.

Va poi monitorato il peso per altre aggiunte.

Se si è seguito lo schema 1, **si passa a quello numero 2 come piano di mantenimento definitivo**, eliminando la frutta a pranzo e l'aggiunta del pranzo se si vuole mangiare pasta o riso. In questo caso il peso è sempre di 50 gr da crudo.

Altrimenti seguendo lo schema 2.

Va poi monitorato il peso almeno una volta a settimana per altre aggiunte, **mantenendosi sulle 1500/1600 calorie complessive** e cercando sempre di bilanciare i pasti tra carboidrati e proteine.