

Si chiama dieta Colorado, ed è un regime messo a punto dai due medici **James O. Hill e Holly R. Wyatt** nel loro libro "[State of Slim](#)" (lo Stato dei Magri). I medici, esperti di obesità, partendo dalla constatazione che nello stato del Colorado rispetto ad altri posti degli Stati Uniti c'è una bassissima incidenza di persone obese, hanno settato un programma dimagrante che permette di perdere 10 chili in 8 settimane.

E hanno chiamato questo programma "dieta Colorado".

DIETA COLORADO: CHE COS'È

- La dieta Colorado è **una dieta molto molto valida e soprattutto semplice da fare**. Si suddivide in fasi.
- La prima fase permette di perdere 2 kg a settimana: si mangia 6 volte al giorno, si segue una lista di cibi e delle regole. Poi si combinano i cibi come si vuole per tre pasti principali e tre spuntini. Dura due settimane.
- La seconda fase dura 6 settimane, e permette di perdere da mezzo chilo a un chilo a settimana. La lista dei cibi è più ampia, si seguono le stesse regole della prima fase ma con più libertà. Inoltre è previsto un pasto libero a settimana. In totale si possono dunque perdere 10 chili come minimo, c'è chi ne ha persi quasi il doppio.
- Infine la terza fase, quella di mantenimento, da seguire per non meno di un mese, in cui si riassetta il metabolismo e sono concessi due pasti liberi a settimana.

In questo articolo vi spiego le regole, adattandole alle nostre abitudini alimentari, e come riuscire a farla con un piano di esempio. Iniziamo dalla fase 1.

DIETA COLORADO: REGOLE

Le regole sono valide per ogni fase.

- **Regole.**
- Si mangia un cibo del gruppo proteico o gruppo 1 a ogni pasto.
- Ogni pasto deve prevedere anche una quota di carboidrati del gruppo 2 o 3.
- I carboidrati del gruppo 2 si mangiano *almeno* 3 volte al giorno.
- Quelli del gruppo 3 *massimo* tre volte al giorno.
- I cibi del gruppo 4 si possono mangiare massimo 2 volte al giorno.
- Si possono aggiungere dolcificanti, erbe e spezie aromatiche.
- Al mattino occorre fare colazione entro un'ora dal risveglio.
- Tassativamente mezzora al giorno va dedicata all'attività fisica.

DIETA COLORADO: FASE 1

Come avrete capito esistono 4 gruppi di cibi concessi. Ovvero.

- **Gruppo uno.** Petto di pollo, petto di tacchino, affettato di pollo o tacchino, prosciutto cotto sgrassato, vitello magro, albumi 150 grammi, yogurt bianco scremato 200 gr, yogurt greco bianco scremato 150 gr, tonno al naturale o fresco, fiocchi di latte scremati, platessa, merluzzo, sogliola, orata, lampuga, proteine del siero del latte o caseine (30 grammi). Dove non riportate le dosi sono di cento grammi pesati da crudo.
- **Gruppo due.** Tutte le verdure e gli ortaggi, tranne i tuberi, la zucca, i legumi freschi o secchi e le barbabietole. Dosi libere.

- **Gruppo tre.** Zucca, latte di mandorla o cocco (da bere) senza zucchero, latte scremato e fiocchi di avena. Dosi di mezzo bicchiere per zucca cruda e fiocchi di avena, un bicchiere per i liquidi.
- **Gruppo quattro.** Olio di oliva (un cucchiaino raso), noci (4), mandorle (12).

A ogni pasto dobbiamo scegliere un alimento del gruppo 1 e accoppiarlo con quelli del gruppo 2 o 3 o entrambi, tenendo conto che i cibi del gruppo 3 vanno assunti massimo tre volte. I cibi del gruppo 2 invece possono essere aggiunti anche a tutti i pasti.

Esempio.

Colazione con un cappuccino con latte scremato + uno yogurt bianco greco scremato con stevia e cannella oppure caffè e tè più yogurt bianco scremato con mezzo bicchiere di fiocchi di avena, dolcificante e cannella. Oppure un bicchiere di latte di mandorla, una omelette di albumi dolcificata con stevia e cannella o polvere di zenzero, caffè o tè. Possiamo aggiungere un centrifugato di sedano o finocchi o cetrioli a questo pasto.

Snack con fiocchi di latte e pomodori.

Pranzo e cena con pesce o carne da lista più ampio contorno di verdure + una porzione di zucca o dell'altra avena cotta in acqua per fare un porridge salato.

Snack con prosciutto cotto e cetrioli.

Ulteriore snack con yogurt magro e carote.

Veniamo alla fase due, a partire dalla terza settimana.

DIETA COLORADO: FASE 2

Occorre seguire le stesse regole ma con l'aggiunta di questi alimenti.

- **Gruppo 1:** macinato di manzo o fettina di manzo, salmone (60 gr), frutti di mare, molluschi, ricotta magra, maiale magro filetto, uova (2 max al giorno), primosale (70 gr). Queste sono aggiunte e dove non riportato si intende 100 gr.
- **Gruppo 2:** si aggiungono mirtili, lamponi, ribes per 100 gr.
- **Gruppo 3:** si aggiungono patate dolci, 4 cucchiaini di orzo o quinoa o riso integrale (da crudi), una fetta di pane azimo, fagioli in scatola, gallette di riso 2, mela, fragole, pompelmo. Dove non riportato le dosi sono di 100 gr.
- **Gruppo 4:** si aggiungono 60 grammi di avocado, 15 pistacchi o olive. Inoltre è concesso un pasto libero a settimana.

DIETA COLORADO: FASE 3

Nella fase tre si aggiungono infine.

Riso basmati e pasta integrale come per quinoa o riso integrale (4 cucchiaini), patate normali (100 grammi), una fetta di pane integrale o due fette biscottate integrali per il gruppo 3 e tutta la frutta (tranne quella del gruppo 2) per il gruppo 3 nelle dosi di 100 grammi. Nel gruppo 1 si aggiungono 40 grammi di formaggio semistagionato o stagionato. E nel gruppo 4 si aggiungono 10 grammi di cioccolato fondente.

Le dosi del gruppo 4 diventano di tre al giorno, una per pasto.

Sono concessi due pasti liberi settimanali.