

# Dieta di Tim Ferriss

Visto il successo della dieta per dimagrire 10 chili in un mese di Tim Ferriss, anche soprannominata la dieta delle 4 ore, molti lettori su Dcomedieta mi hanno chiesto un menu tipo.

Questa dieta è infatti molto molto semplice, e funziona davvero. La sua semplicità sta nel fatto che si hanno a disposizione solo alcuni alimenti per 6 giorni su 7, suddivisi in 3 gruppi. Con questi alimenti si fanno spuntini e pasti seguendo alcune regole.

Il settimo giorno è libero, purché si mangino più carboidrati e non si mangi, in generale, fino a scoppiare.

Il grande successo della dieta delle 4 ore di Tim Ferriss è infatti la sua estrema praticità e il fatto che una scelta limitata di alimenti per 6 giorni a settimana rende impossibile sgarrare. E' una dieta che proprio non si può sbagliare, per questo migliaia di persone sono riuscite a dimagrire con il metodo di Tim Ferriss.

Alla base della dieta, l'idea di fare dei pasti simili ogni giorno per 6 giorni. Questo trucco, che è lo stesso della dieta robot, rende più difficile avere fame, e al tempo stesso riduce la voglia di alimenti alternativi. E' una dieta molto indicata per chi ha la dipendenza da alcuni alimenti, perché ci rieduca a mangiare in modo molto semplice. Toglie qualsiasi preoccupazione per il cibo. Per saperne di più sulla dieta e sull'autore leggete l'articolo "[Come dimagrire 10 chili in 4 settimane secondo Tim Ferriss](#)".

Qui riporterò solo il menu a pagina 3. A pagina 2 la lista degli alimenti.

## Menu per dimagrire 10 kg al mese con la dieta di Tim Ferriss. La lista degli alimenti

Avete a disposizione 3 pasti e 2 o 3 spuntini a vostro piacimento. Infatti la dieta di Tim Ferriss è anche detta dieta delle 4 ore perché lui consiglia di mangiare ogni 4 ore. Dunque colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena e, se ceniamo presto ma andiamo a letto tardi, terzo spuntino.

Gli alimenti sono suddivisi in 3 gruppi. Per ogni pasto o spuntino si può scegliere massimo 1 alimento per gruppo e massimo 3 alimenti in tutto. Quindi possiamo scegliere un alimento del gruppo 1, uno del gruppo 2 e uno del gruppo 3. Oppure un solo alimento del gruppo 1 o 2 o 3. Oppure un alimento del gruppo 2 e uno del gruppo 1 o 3. Ma non si possono mangiare due alimenti dello stesso gruppo.

### I 3 gruppi sono.

#### GRUPPO 1

*Albumi + 1 uovo (o fiocchi di latte scremati/allo yogurt o yogurt greco senza gusti aggiunti 0%)  
petto di pollo o ala di pollo  
vitello allevato a foraggio  
maiale magro (o pesce bianco, compreso tonno al naturale).*

## GRUPPO 2

*Fagioli neri (lessi)*  
*lenticchie (già lesse)*  
*fagioli borlotti (già lessi).*

## GRUPPO 3

*Piselli freschi*  
*asparagi*  
*spinaci*  
*mix di verdure grigliate.*

A pranzo e a cena possiamo aggiungere massimo un cucchiaino di olio a pasto. Le quantità sono libere.

Libere anche spezie, erbe aromatiche, stevia o altro dolcificante a zero calorie, succo di limone o aceto di mele, poca senape. Caffè, tè o tisane sono libere purché dolcificate a zero calorie.

Come vedete per 6 giorni non c'è frutta e non ci sono pane, pasta, riso o patate. Questi cibi si possono mangiare il settimo giorno. Ogni alimento è in quantità libera.

Vediamo un menu a pagina 3.

## **Menu per dimagrire 10 kg al mese con la dieta di Tim Ferriss. IL MENU DEI 6 GIORNI.**

### *Colazione.*

Un multivitaminico + un bicchiere di acqua acidulata con succo di limone al risveglio.

**Scelta 1.** Uno yogurt greco bianco scremato con dolcificante e cannella o una confezione di fiocchi di latte scremati e frullati con della stevia, cannella e polvere di zenzero (o scorza di limone/arancia) + caffè o tè a scelta.

**Scelta 2.** Omelette di albumi (quantità libera) o omelette di albumi più un uovo cotta in padella antiaderente- Più caffè o tè a scelta. Ricordate sempre il dolcificante.

### *Spuntino.*

Se abbiamo scelto l'opzione 1, possiamo fare uno spuntino con l'opzione 2 oppure mangiare solo un uovo.

### **Pranzo.**

Una fetta di vitello o ali di pollo o pollo arrosto o del pesce magro, come merluzzo, halibut, platessa, orata, sogliola. Possiamo cucinare questi piatti al sale, alla griglia, con erbe aromatiche.

Alla carne o al pesce possiamo aggiungere un contorno di fagioli lessi o lenticchie + un contorno di verdure tra verdure grigliate o di spinaci.

Massimo un cucchiaino di olio per condimento.

Oppure. Piatto misto di legumi con fagioli borlotti e piselli freschi + un uovo.

*Merenda.*

Uno yogurt greco scremato.

## **Cena**

Se a pranzo abbiamo mangiato carne possiamo mangiare pesce e seguire il resto del pasto come a pranzo. Al posto degli spinaci possiamo mangiare gli asparagi.

*Altre opzioni in alternativa alla cena.*

Piselli freschi strapazzati con albume.

Oppure frittata di albumi e spinaci + un contorno di lenticchie o fagioli lessi con succo di limone o aceto di mele.

O ancora tonno al naturale in insalata con fagioli borlotti.

Massimo un cucchiaino di olio per condimento.

## **Spuntino dopo cena (facoltativo).**

Una confezione di fiocchi di latte scremati e frullati con della stevia, cannella e polvere di zenzero (o scorza di limone/arancia).

A pagina 4 vediamo un menu di massima per il giorno libero e il mantenimento.

In alternativa potete seguire [il piano della dieta Robot](#), che è più vario, e permette di perdere 5 kg al mese.

## **Menu per dimagrire 10 kg al mese con la dieta di Tim Ferriss. Giorno libero**

**Colazione.** 3 fette biscottate integrali con marmellata o 5 biscotti + latte normale o di soia. Oppure una brioche vuota con cappuccino.

**Spuntino.** Un frutto.

**Pranzo.** Primo a base di pasta o riso (60 gr), con condimento semplice. Un frutto facoltativo a fine pasto.

**Merenda.** Un frutto o un piccolo gelato di sola frutta (100 gr).

**Cena.** Una pizza margherita o marinara oppure un panino alla piastra con poco formaggio e prosciutto cotto o crudo. Contorno di verdure e frutta facoltativa.

Se il primo piatto a pranzo è stato abbondante o calorico (lasagna, risotto, ecc), limitatevi a un piatto di insalata mista e un frutto a cena. Le proteine (carne, pesce, uova, legumi) in questo giorno vanno limitate.

**Attività fisica.** Muoversi di più o fare attività fisica la domenica o il sabato pomeriggio se abbiamo scelto la domenica come giorno libero. Nei giorni di dieta, si possono fare piccole sessioni di [attività HIIT come questa da 7 minuti](#) o camminare un'ora al giorno.

## **Mantenimento nella dieta di Tim Ferriss**

Dopo essere dimagriti, possiamo iniziare dalla prima settimana a fare un pasto libero a metà settimana oltre al giorno libero.

Dopo un mese, possiamo aggiungere al menu dei 5 giorni due spuntini di frutta al posto di quelli proteici.

Dopo altre due settimane, possiamo fare sostituire il pranzo 2 giorni a settimana con 50/60 grammi di pasta o riso con sugo semplice o verdure, mantenendo intatto il resto del piano. Suspendiamo il multivitaminico.

Per esempio.

**Menu dopo sei settimane.**

**Colazione** come da piano.

**Spuntino** con un frutto e merenda con un frutto.

**Pranzo.**

4 volte a settimana come da piano.

2 volte a settimana con 50-60 grammi di riso o pasta al sugo + alimenti del gruppo 3.

**Cena.**

5 volte a settimana come da piano.

Un pasto libero una volta a settimana (non nei giorni in cui abbiamo mangiato pasta o riso).

Più un giorno libero che può essere la domenica.

Possiamo variare gli alimenti dei gruppi con queste alternative a partire dalla quarta settimana in poi.

**Gruppo 1.** Latte scremato o di soia senza zuccheri aggiunti, yogurt di soia a zero grassi, quark scremato, ricotta light.

**Gruppo 2.** Fagioli cannellini o fagioli di spagna o ceci lessi.

**Gruppo 3.** Cicoria, bietola, broccoli, insalata, zucchine, peperoni, melanzane, funghi, finocchi, zucca, pomodori.