

Esempio di una possibile dieta Lemme fase di dimagrimento

Ogni piatto non ha porzioni e si può mangiare a volontà ma solo quello.

Lunedì (giorno chetogenico) ogni pasto si conclude col caffè

COLAZIONE: tacchino

PRANZO: filetto di manzo

CENA: pesce spada

Martedì (giorno chetogenico) ogni pasto si conclude col caffè

COLAZIONE: costine di maiale

PRANZO: filetto di manzo o altro taglio di carne magra

CENA: sogliola

Mercoledì (pasto di ricarica glucidica) ogni pasto si conclude col caffè

COLAZIONE: pasta olio e peperoncino

PRANZO: petto di pollo

CENA: sogliola

Giovedì (giorno chetogenico) ogni pasto si conclude col caffè

COLAZIONE: carciofi o altre verdure

PRANZO: fiorentina o altro taglio di carne rossa

CENA: orata

Venerdì (giorno chetogenico) ogni pasto si conclude col caffè

COLAZIONE: fesa di tacchino

PRANZO: petto di pollo

CENA: sogliola

Sabato (giorno chetogenico) ogni pasto si conclude col caffè

COLAZIONE: fragole

PRANZO: filetto di vitello

CENA: orata o branzino

Domenica (pasto di ricarica glucidica o lipidica) ogni pasto si conclude col caffè

COLAZIONE: pasta olio e peperoncino altrimenti una colazione come gli altri giorni se a cena mangeremo grasso

PRANZO: petto di pollo

CENA: piatto ricco di grassi anche fritti oppure sogliola se abbiamo mangiato la pasta al mattino

Considerazioni finali su un possibile esempio di dieta Lemme

Si tratta di una dieta ad libitum (dove si mangia a sazietà) caratterizzata da cibi sazianti a bassa densità energetica. Mediamente due volte a settimana si fa una piccola ricarica glucidica con la pasta ed una ricarica lipidica con i fritti.

Essendo pasti sporadici il corpo tenderà a stoccare i carboidrati e grassi nei muscoli.

Questa proposta di dieta Lemme è possibile catalogarla come una dieta chetogenica ciclica.

Funziona? Assolutamente sì perché facilmente porta in ipocalorica. Rimane tuttavia una dieta sbilanciata.

