

## Come Condire La Pasta Per Dimagrire

**LEGGI LE STORIE DELLE PERSONE CHE HANNO GIÀ VINTO:**



**Nome: Renate Age: 36**  
**Peso: 89-64 Persi: 25 kg**

Prima di tutto, vorrei dire che sono sempre stata "paffuta". Quando ero giovane, non avevo troppi chili superflui, solo un po', così non mi importava. Non è che non volessi essere magra. Volevo, ma non ho mai avuto una volontà di ferro. E continuavo a chiedermi "OK, inizio la dieta domani". Ho detto la stessa cosa per 35 anni, senza fare nulla per raggiungere l'obiettivo e accumulando sempre di più chili. Ho deciso di cambiare (come molte donne con i rotoli di grasso) prima del mio matrimonio. Pensavo che 3 mesi sarebbero stati abbastanza...ma mi sbagliavo...Fortunatamente, ho iniziato a prendere Thermacuts e a fare molti esercizi un mese prima di sposarmi e sono riuscita a perdere 16 kg! Mi ha motivato così tanto che ho continuato a prendere Thermacuts per un altro mese e ho perso un totale di 25 kg. È stato grandioso per me!

[→ Guarda di più ←](#)



**Dieta della pasta: come e quando mangiarla per - dimagrire**

Stare a dieta è più facile se si mangia la pasta! Ecco come e quando consumarla per dimagrire velocemente e con gusto.

Un altro segreto è quello di condire la pasta nel modo giusto. Se siete a dieta non dovete assolutamente **mangiare la pasta scondita**, al contrario, il condimento è fondamentale per renderla più light e gustosa. Provate la classica **olio, aglio e peperoncino**, per bruciare i grassi e **dare sprint al metabolismo**, oppure puntate sulle spezie e gli aromi. Un alleato prezioso in questo caso sono **le verdure**, perfette per dare sapore alla pasta in qualsiasi formato.

## Come Condire La Pasta Per Dimagrire

Dieta della pasta: meno 4 kg in 7 giorni Dieta della pasta: meno 4 kg in 7 giorni Avete mai immaginato di poter fare una dieta in cui l'ingrediente principale è la pasta ? Potrebbe

**Spuntino:** un centrifugato o un succo di frutta senza zucchero.



## Dieta: la pasta per dimagrire

E' tempo della prova costume ed è corsa alle diete per correre ai ripari. Commette un errore chi pensa di mettere al bando la pasta:

E' tempo della prova costume ed è corsa alle diete per correre ai ripari. Commette un errore chi pensa di mettere al bando la pasta: "E' infatti assolutamente sbagliato pensare che la pasta faccia ingrassare", afferma il nutrizionista Pietro Antonio Migliaccio. Anche nel caso in cui si debba perdere peso, una dieta a ridotto apporto calorico deve comunque prevedere, nel giusto rapporto, l'introduzione di carboidrati, proteine e grassi". Migliaccio perciò propone una dieta dove un piatto di pasta al giorno, dalle tagliatelle al ragù alla pasta al tonno oppure ai carciofi, non manca mai.



## La dieta della pasta per dimagrire: ecco come funziona

La dieta della pasta consente di dimagrire. Bisogna soltanto rispettare alcune regole fondamentali, soprattutto per quanto riguarda i condimenti.

**Pranzo:** 80 grammi di **pastasciutta** o di **riso**, 150 grammi di carote e piselli o di **minestrone** oppure 200 grammi di insalata verde.



## Dimagrire con la Pasta di Riccardo Borgacci

Dimagrire con la Pasta di Riccardo Borgacci Generalità La pasta alimentare è un prodotto tipico italiano; si tratta di un alimento la cui produzione è strettamente regolamentata e

1. Mangiare pasta al massimo 3 volte la settimana
2. Non superare MAI i 60-70g di pasta per porzione
3. Consumare la pasta SOLO una volta nella giornata e MAI a CENA
4. Associare sempre la pasta a un condimento più povero possibile di grassi e più ricco possibile di fibra alimentare SOLUBILE (ricordando che ANCHE le verdure contengono calorie)
5. Prediligere pasta di tipo dietetico, quindi integrale o meglio PASTA PER DIABETICI (ipocalorica, ricca di fibra e con indice glicemico basso)
6. Prediligere i formati di pasta a indice glicemico più basso
7. Mangiare pasta soprattutto nei giorni di maggior movimento fisico
8. Mangiare la pasta DOPO il contorno
9. Nei casi più estremi, evitare di consumare pane e patate con la pasta A PRESCINDERE DALL'APPORTO ENERGETICO COMPLESSIVO.





## Dieta della pasta per dimagrire velocemente

Dieta della pasta per dimagrire: come perdere peso senza rinunciare al carboidrato per eccellenza, i consigli di GreenStyle.

### **Domenica**

Colazione: caffè, tè o caffè d'orzo; frutta fresca

Spuntino: spremuta di agrumi o succo di frutta senza zucchero

Pranzo: due uova sode o strapazzate; verdure alla griglia

Merenda: spremuta di agrumi

Cena: una pizza con le verdure grigliate o con i funghi, ma senza la mozzarella; verdure alla griglia.

## Come Condire La Pasta Per Dimagrire

Pasta integrale: ottima per dimagrire ma come condirla? Chi vuole perdere peso ha sicuramente saputo che la pasta di grano duro classica sarebbe da sostituire con quella integrale. È un

passaggio che aiuta moltissimo il corpo a stare meglio e introdurre meno carboidrati del solito, ma soprattutto più fibre e proteine. Chi inizia questo tipo di dieta però spesso ha difficoltà perché non riesce a gustare fino in fondo, sentendo la mancanza del gusto di quella classica. La pasta integrale è invece molto buona se si impara a condirla con i sughi giusti. Scegliere il sugo per la pasta è una faccenda molto seria non solo per il palato, ma anche per l'organismo: bilanciando gli alimenti è possibile fare un pasto completo e ricco di tutto quello che serve al corpo per i suoi normali processi quotidiani.



## Dieta della pasta per dimagrire

Dieta della pasta - Come funziona la dieta della pasta. Scopriamo lo schema alimentare della dieta della pasta a pranzo. Come dimagrire con la dieta della pasta seguendola per due settimane: quantità, porzioni e condimenti

È essenziale non esagerare con le quantità di pasta, anche in base ai condimenti che utilizzeremo. La **porzione base** è di **80 gr**, ma si scende a 40 gr nel caso della pasta con le lenticchie e si sale fino a 100 gr nel caso delle orecchiette. Non parliamo quindi di una dieta che ci costringe a soffrire la fame o ci illude di farci mangiare la pasta lasciandoci invece con la frustrazione



## Dieta pasta e legumi: consigli per perdere peso mangiando la pasta ->

DIETA, come dimagrire mangiando la pasta? Ecco la dieta pasta e legumi e 5 trucchi per non rinunciare alla pasta quando si vuole perdere peso. Quando pensiamo ai piatti di pasta, le verdure dovrebbero essere "l'attrazione principale" e la pasta è solo la co-protagonista. Una buona regola è quella di includere sempre 2-3 porzioni di verdura ogni volta che si prepara un piatto di pasta, che renderà il pasto ricco di fibre. Pasta con cuori di carciofo, piselli, broccoli e zucchine, ma anche pomodori cotti, cipolle e spinaci sono una gustosa combinazione.



## Dieta della Pasta, 4 kg in una settimana senza rinunciare al gusto

La Dieta della Pasta è efficace ed approvata dai migliori dietologi e nutrizionisti del mondo. Perdiamo i chili in eccesso in una sola settimana senza rinunciare al giusto quantitativo giornaliero di carboidrati...ed al gusto.

La **Dieta della Pasta** può apportare notevoli benefici al vostro organismo, grazie all'afflusso studiato di **carboidrati**. Quest'ultimi rappresentano il 40% circa del nostro fabbisogno energetico quotidiano. Non possiamo e non dobbiamo farne a meno, tanto è vero che un bel piatto di pasta è contemplato spesso in diversi altri regimi alimentari. Ecco perché nutrizionisti e dietologi sono arrivati a concepire proprio la cosiddetta Dieta della Pasta. Come detto, i carboidrati non devono anche mancare: specie perché sopprimerli per poi reinmetterli di colpo nel nostro organismo contribuirà a farci riprendere d'un tratto tutti i chili persi.

