

Dieta a Punti

Prima di iniziare il programma della **Dieta a Punti**, vorrei dare delle avvertenze da non sottovalutare: in caso di forte sovrappeso, prima di iniziare qualunque dieta bisogna rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista.

Il programma è rivolto a donne in buona salute con un sovrappeso di 4-5 chili al massimo.

Calcolare il proprio punteggio

Fino a 70 kg = punteggio 18/24

Da 71 kg a 80 kg = punteggio 20/25

Da 81 kg a 90 kg = punteggio 22/27

...ecc (Il Punteggio è stabilito in base al peso di partenza della persona)

Cominciamo?

La Casalinga Ideale

www.lacasalingaideale.it - info@lacasalingaideale.it

Possiamo decidere da sole il menu di ogni giorno consultando le tabelle qui di seguito che indicheranno il punteggio di ogni alimento.

Qui a sinistra trovate due menu di esempio.

L'ideale sarebbe decidere prima il menu della giornata verificando così il punteggio in anticipo!

Le Regole da seguire

1 – **Il numero dei pasti** è libero, però se ne consigliano almeno 4 ogni giorno.

2 – Se durante la settimana riusciamo a **“risparmiare” dei punti** possiamo utilizzarli nel weekend oppure in occasioni particolari.

3 – Al posto dello zucchero è consigliato **l'aspartame o il dolcificante**, che valgono zero punti.

4 – **Due cucchiaini di olio extravergine** di oliva al giorno per cucinare potranno non essere conteggiati.

5 – Preferire le **cotture alla griglia**, al **cartoccio**, al **vapore** che non richiedono condimenti.

6 - Al mattino, prima di fare colazione bere **un bicchiere d'acqua col succo di mezzo limone**.

7 – Durante la giornata **bere almeno 2 litri di acqua**.

8 - Non esaurire il punteggio ogni giorno con gli stessi alimenti, **è bene variare** il più possibile il menu.

9 – **I pesi indicati** a fianco di ogni alimento si riferiscono al prodotto cotto o pronto per il consumo.

Obiettivi

Il programma prevede di poter perdere 4-5 chili in 2 mesi.

Dieta a Punti

Alimenti con ZERO punti, usateli per aggiungere sapore ai vostri piatti

Aceto
Aromi
Brodo di carne sgrassato
Brodo vegetale
Dado
Dolcificante artificiale
Estratti
Gelatina semplice
Lievito artificiale
Odori
Pepe
Rafano
Sale
Salsa di soia
Senape
Spezie
Succo di limone
Worcestershire

A

Agnello

1 fetta, g60 4
parte magra, 1 fetta, g60 3

La Casalinga Ideale

www.lacasalingaideale.it - info@lacasalingaideale.it

Albicocche

Fresche, 2-3 (g 100) ½
Secche, 4 metà (g 20) 1

Amarene, g100

1

Analcolici, 1 bottiglietta

2

Ananas

Fresco, 2 fette (g100) 1
In scatola, non zucch., 3 fette (g100) 1

Anatra, g60

4

Anguria, 1 fetta grande (g300netto)

1

Aperitivi alcolici, 1

3

Arancia, g150

½

Spremuta, 1 bicchiere

½

Arancini cinesi, g100

1

Arancini di Riso alla siciliana, 1 (g200)

9

Asparagi

0

Avocado, ¼ piccolo (g30)

1

B

Baccalà alla vicentina, (g200)

8 ½

Bambù, germogli

0

Banana, 1 piccola (g100)

1

Barbabietole

0

Besciamella

3 cucchiari (g50) 2
Industriale, 3 cucchiari (g50) 2 ½

Bevande alcoliche

Cognac, gin, whisky, 30ml 3
Grappa, rhum, tequila 30ml 3
Vodka, 30ml 3
Liquore dolce, 30ml 3 ½
Marsala, 60ml 2
Marsala all'uovo, 60ml 2
Vermouth, 60ml 2
Liquore, 2 cucchiaini ½

Bevande gassate, 1 lattina

2 ½

Bevande light (cola, arancio, pompelmo), un bicchiere (200ml)

0

Biete

0

Bignè, 1 grande

5

Birra, 250 ml

2

Birra light, 250ml

1 ½

Dieta a Punti

Muesli non zucch, 2 cucchiari (20g)	1	Coniglio , 60g	2	Crostata	
Riso soffiato, 4 cucchiari (20g)	1	Coppa , 30g	3	al cioccolato, 1 fetta piccola	8 ½
Cetrioli	0	Coste	0	alla marmellata, 1 fetta piccola	6
Cheeseburger , 1 piccolo	7	Cotechino , 50g	6	alla frutta, 1 fetta piccola (80g)	6
Ciccioli , 30g	4	Cotoletta vitello alla milanese , 1	11		
Cicoria da insalata	0	Couscous , crudo, g60	2		
Cicoria , bevanda non zucch	0	Cotto, g120	2		
Ciliegie , 100g	1	Craker , 1 pacchetto (30g)	2 ½		
Candite, 20g	1	al formaggio, g30	3 ½	D	
Cioccolato		al rosmarino, g30	3	Datteri , freschi, 3 (g25)	1
Al latte, g30	4	Integrali, g30	2 ½	Secchi, 3 (g25)	1
Fondente, g30	4	Salati, g30	2 ½	Donut , 1	5
Fondente extra amaro, g30	4 ½	Crema alla Nocciola , g20	2 ½		
con nocciole, g30	4	Crema chantilly , 1 cucchiaino g20	1 ½		
Bianco con nocciole, g30	4	Crema pasticceria , g100	3 ½		
Dietetico, g30	3	Crème caramel , 1 coppetta (g100)	2		
Cipolle 0		Crepe salata (fatta in casa) g30	1	Fagiano , g60	2
Cipolline fresche	0	Crepe dolce (fatta in casa) g30	2 ½	Fagioli , secchi, crudi, g50	2 ½
Clementine , 2	1	Crepe ripiena (prosciutto, formaggio,		Cotti o in scatola, g150	2 ½
Cocco		funghi)	6	freschi, g100	2 ½
Fresco, g100	7	Crescione	0	Fagiolini	0
Grattugiato, 2 cucchiaini (g10)	1			Farina	
Colomba , 80g	5 ½			di frumento, riso, g50	3
				di granoturco, g50	3

La Casalinga Ideale

www.lacasalingaideale.it - info@lacasalingaideale.it

Dieta a Punti

di granoturco, cotta, g150	3	Fiori di zucca	0	Pecorino, g30	3
di avena, g50	3 ½	Focaccia , genovese, semplice,		Quartiolo, g30	2 ½
di grano saraceno, g50	3	1 quadrato piccolo (g50)	2 ½	Provolone, g30	2
di soia, g50	5	con pancetta e formaggio, g50	4	Ricotta di bufala, g30	2
integrale, g50	3			Ricotta di pecora, g30	1 ½
farina, ogni tipo, 2 cucchiaini	½			Ricotta vaccina, g30	1 ½
fecola, 2 cucchiaini	½	Formaggio		Ricotta magra vaccina, g60	2
maizena, 2 cucchiaini	½	Brie, g30	2 ½	Robiola, g30	2 ½
Farro , g50 3		Caciotta, g30	2 ½	Scamorza, g30	2 ½
Fave , fresche, g100	0	Caciotta toscana, g30	2 ½	Stracchino, g30	2 ½
Secche, crude, g50	3	Caciotta romana, g30	2 ½	Taleggio, g30	2 ½
Fegato , ogni tipo, 60g	2 ½	Caciotta fresca, g30	2 ½	Fragole , 1 coppetta (g100)	½
Fette biscottate		Caciocavallo, g30	3	Frappè , 1 bicchiere	4
non zucch, 2 (g20)	1	Crescenza, g30	2 ½	Frattaglie	
Integrali, 2 (g20)	1	Emmenthal e gruviera, g30	3	Cervello, g60	3
Con cacao 2 (g16)	1	Feta, g30	2	Fegato, g60	2 ½
Fette leggere, 4	1 ½	Fiocchi di latte, g60	2	Milza, rene, trippa g60	2
Fico d'india , 1	1	Fontina, g30	2 ½	Frutta in scatola , non zucch g100	1
Fico , fresco, 2 (g100)	1	Formaggino, 1 (g25)	2	Scioppata, g100	1 ½
Secco, 2	1	Formaggio cremoso spalmabile, g30	2 ½	Frutti del sottobosco 1 coppetta 100g	½
Al forno mandorlato, 2 (g30)	1 ½	Formaggio light ogni tipo, g30	1 ½	Frutti oleosi	
Candito, 1 (g50)	2 ½	Formaggio light a fette, 1 (g20)	1	Arachidi, g10	1 ½
Finocchi	0	Gorgonzola, g30	2 ½	Avocado, ½ piccolo (g30)	1
		Grana, g30	3	Mandorle, 7 (g10)	1 ½
		Grattugiato, 2 cucchiaini	½	Nocciole, 7 (g10)	2
		Italico, g30	2 ½	Noci, 4 (g10)	2
		Latteria, g30	3 ½		
		Mascarpone, g30	4		
		Mozzarella, g30	2		
		Parmigiano, g30	3		

La Casalinga Ideale

www.lacasalingaideale.it - info@lacasalingaideale.it

Dieta a Punti

Olive, 2 grandi o 4 piccoli	½
Pinoli, 1 cucchiaino (g10)	2
Pistacchi, 12 (g10)	1 ½

Frutto della passione, 3 (g100) 1

Funghi 0

G

Galette di riso, 1 ½

Gelato

alla vaniglia, al cioccolato, 1 pallina	1 ½
alla frutta, allo yogurt 1 pallina	1
alla gianduia, al cacao, 1 pallina	1 ½
Ricoperto (caffè, cioccolato, nocciola) 1	3
Bastoncino alla frutta, 1	1
Biscotto bigusto, 1	4
Cassata, 1 (g120)	5
Coppa del Nonno, 1	5
Cornetto classico, 1	5
Mini cono alla panna, 1	3
Mini cono al cacao, 1	3
Sorbetto, 1 pallina	1
Sorbetto al limone, 1 pallina (50g)	1
Sorbetto alla mela verde, 1 pallina (50g)	1
Tipo magnum, 1	7

La Casalinga Ideale

www.lacasalingaideale.it - info@lacasalingaideale.it

Germe di grano, g20 1 ½

Germogli di verdure 0

Ghiacciolo, 1 1

Giardiniera sottaceto 0

Gnocchi alla romana, 6 (200g) 8

Gnocchi di patate, non conditi,
200g peso crudo 5

Gomma da masticare, 1 0

Granita alla frutta, 1 1

allo Yogurt, 1 1

allo sciroppo, 1 1

Granoturco, chicchi, g100 1 ½

Pannocchia, 1 media 1 ½

Popcorn, 3 manciate g30 2

Grissini, g30 2 ½

1 pacchetto piccolo, g12 1

H

Hamburger, semplice, (fast food) 1 5 ½

di manzo e vitello, 1 piccolo 60g 2

di pesce fritto, 1 11

con formaggio e pancetta, 1 14

mediterraneo, 1 grande 10

I

Indivia 0

Indivia belga 0

Insalata mista, non condita 0

Insalata nicoise, 1 porzione 5

K

Kefir, 1 bicchiere, ml200 1

Ketchup, 2 cucchiaini 0

Kiwi, 1 1

L

Lamponi, g100 ½

Dieta a Punti

Lardo , g10	2 ½	M	Melanzane	0
Lasagne , 1 piatto g150	6		Melograno , 1	1
Latte intero , 1 tazza ml200	3		Melone , 4 fette (200g netti)	1
in polvere 2 cucchiaini g10	1 ½		Merendina industriale	
totalmente scremato, ml200	0		allo yogurt, 1	3
parzialmente scremato, ml200	2		farcita alla crema, 1	3
magro in polvere, 2 cucchiaini, g10	½		farcita alla marmellata, 1	2 ½
condensato zuccherato, g50	3 ½		alla carota, 1	3 ½
di capra, 1 tazza ml200	3		crostatina al cioccolato, 1	4 ½
di pecora, 1 tazza ml200	3 ½		crostatina alla marmellata, 1	3 ½
Lattuga	0	tipo plum-cake 1	3	
Lenticchie , secche, crude, g50	2 ½	tipo saccottino, 1	4 ½	
Cotte o in scatola, g150	2 ½	Meringa , 1 g30	2 ½	
Lenti colorate al cioccolato , g10	1	Miele , 1 cucchiaino, g10	½	
Lepre , g60	2	Mirtilli , g100	½	
Lichees , freschi 10, g100	1	More , g100	½	
Lievito di birra	0	Mortadella , 1 fetta, g30	3	
Limone	0	Mostarda di frutta , g30	1	
Lingua , 5 fette, g60	3 ½	Moussaka , 1 porzione	8	
Lumache , 6	1	Mousse al cioccolato , 2 cucchiaini g50	5	
Lupini ammollati , g50	2	Muffin 1 (g50)	4	
		Macedonia di frutta, 1 coppetta g100	1	
		Maiale , g60	3	
		parte magra, g60	2 ½	
		Maionese , 1 cucchiaino	1	
		light, 2 cucchiaini	1	
		Mais in scatola, g100	2	
		Mandarancio , 2	1	
		Mandarino , 2	1	
		Mango , mezzo piccolo, g100	1	
		Manzo , taglio magro, g60	2	
		taglio grasso sgrassato, g60	3	
		Mapo , 1	1	
		Margarina , 1 cucchiaino	1	
		light, 2 cucchiaini	1	
		Marmellate , gelatine, 2 cucchiaini	½	
		Marzapane , g50	5	
		Mela , 1 g150	1	
		essiccata, g20	1	

La Casalinga Ideale

www.lacasalingaideale.it - info@lacasalingaideale.it

Dieta a Punti

N		azimo, g30	2 ½	Pasticcino , 1 piccolo	3
Navone	0	briochè, g20 1 fetta	1	Patate , 2 piccole g100	2
Nespole ,	2 ½	carrè, g60 4 fette medie	2	purea di patate, 2 cucchiaini g100	2
		crostini, g50	3	patate fritte, g100	8 ½
		carasau, g40	1	patate fritte, surgelate al forno, g100	4
		grattugiato, g50	3	patate chips, un pugno, g15	2
		grattugiato, 2 cucchiaini g10	½		
		per hamburger, g50 (1piccolo)	3		
O		Panettone , g80	5	Patè di fois gras , 1 fetta, g40	5 ½
Oca , 1 pezzo g60	7 ½	Panna , non zuccherata, g20	2	Peperoni	0
Olio , ogni tipo, 1 cucchiaino	1	Papaia , mezza	1	Peperoncini verdi	0
Orzo , 1 cucchiaio g20	1	Pasta alla carbonara , 1 porzione	8	Pera , 1 g150	1
		Pasta cruda , g50	2	Pesca , 1 g150	½
		cotta, g120	2	essiccata, g20	½
		all'uovo, cruda g50	2	Pesce magro, ogni tipo ,	1
		glutinata cruda, g50	2	crostacei, molluschi, g60	1 ½
Paella , 1 porzione	7	Pasta brisé , g30	3	affumicato, ogni tipo, g60	2
Pancetta tesa g30	2 ½	Pasta sfoglia g30	3	acciughe salate, 5, g25	½
Pane , comune, 1 panino g50	2	Pasta per pizza , g60	3	acciughe sott'oli, 4 filetti g10	½
all'olio g50	3	Pasta d'acciughe , 2 cucchiaini	1	anguilla, g60 6	½
all'uva, 1 pezzo 80g	5 ½	Pasta d'olive , 1 cucchiaino	1	anguilla affumicata g60	5
al latte, g50	3	Pasta e fagioli , g150	5	aringa, fresca o affumicata, g60	4
di soia, g50	2 ½			cozze, g300 (senza guscio)	2
integrale, g60	2			ostriche, 6	1
				salmone fresco, g60	3 ½
				salmone affumicato, 1-2 fette g60	2
				salmone in scatola, al naturale, g60	3 ½

La Casalinga Ideale

www.lacasalingaideale.it - info@lacasalingaideale.it

Dieta a Punti

V

Verze	0
Vino , spumante, ml130	2
Vitello , taglio magro, g60	1 ½
taglio grasso, sgrassato, g60	2

W

Wurstel	
cotto, 2 piccoli, g60	5
di pollo, cotto, 1 medio g60	4

U

Yogurt

di capra, ml125	1 ½
greco, ml125	3 ½
magro, 1 vasetto ml125	1
magro alla frutta o cereali, ml125	1
intero, 1 vasetto ml125	2
intero con cereali, 1 vasetto ml125	2 ½

Z

Zabaione , g100	6
Zampone , g50	4
Zucca	0
Zucchero , g100	6 ½
2 cucchiaini, g10	½
Zucchine	0
Zuppa cipolle , 1 piatto	3 ½
Zwieback , wasa, 1 pezzo g10	½



La Casalinga Ideale

www.lacasalingaideale.it - info@lacasalingaideale.it