Dieta GLP-1: un piano alimentare di 7 giorni

Dal team di C for Calories · Aggiornato il 23 novembre 2026

I farmaci GLP-1 come Ozempic, Wegovy, Mounjaro e Zepbound fanno sentire sazi prima, quindi ogni pasto deve contare. Questo piano mette le proteine al primo posto, tiene le porzioni piccole ed è gratis da stampare o salvare in PDF.

Come mangiare con un GLP-1

- ✓ **Prima le proteine.** Mangia la parte proteica di ogni pasto per prima, nel caso ti sazi presto.
- ✓ **Pasti piccoli.** Tre pasti piccoli e uno spuntino spesso sono più facili di piatti grandi.
- ✓ **Mangia piano e fermati quando sei sazio.** La sazietà arriva prima di un tempo.
- ✓ **Fibre e liquidi.** Verdura, frutta, legumi e acqua durante la giornata.
- ✓ **Vacci piano con cibi grassi, fritti e molto dolci,** che molti tollerano peggio.

> **Questo non è un consiglio medico.** Segui gli obiettivi di calorie e proteine del tuo medico o dietista, soprattutto se hai effetti collaterali.

Il piano alimentare GLP-1 di 7 giorni

GIORNO	COLAZIONE	PRANZO	SNACK	CENA	TOTALE
Giorno 1	Yogurt greco con fragole e avena	Pollo, riso integrale e broccoli	Uovo sodo e una mela	Salmone, patata al forno e fagiolini	1.330 kcal · 93 g di proteine

GIORNO	COLAZIONE	PRANZO	SNACK	CENA	TOTALE
Giorno 2	Uova strapazzate su pane integrale tostato	Insalata di tonno e ceci	Fiocchi di latte, una pesca e qualche mandorla	Petto di tacchino, patata dolce e asparagi	1.280 kcal · 97 g di proteine
Giorno 3	Fiocchi di latte con mirtilli e pane tostato	Insalata di lenticchie e spinaci con feta	Edamame e una banana	Merluzzo con quinoa e zucchine	1.240 kcal · 88 g di proteine
Giorno 4	Yogurt greco con avena e lamponi	Panino al tacchino su pane integrale con insalata	Latte scremato, una mela e qualche mandorla	Tofu saltato con peperoni, broccoli e riso	1.300 kcal · 90 g di proteine
Giorno 5	Due uova sode, pane tostato e un'arancia	Bowl di pollo e quinoa con cetriolo e feta	Yogurt greco	Pasta con gamberi e spinaci	1.370 kcal · 116 g di proteine
Giorno 6	Porridge con mirtilli e albumi	Pollo, fagioli neri e riso	Fiocchi di latte e una pera	Filetto di maiale, patata al forno e fagiolini	1.330 kcal · 96 g di proteine
Giorno 7	Uova strapazzate con spinaci su pane tostato	Salmone, quinoa e cetriolo	Edamame e una mela	Pasta al ragù di manzo e pomodoro	1.330 kcal · 88 g di proteine

Ogni giorno arriva a circa 1.240–1.370 kcal e 88–116 g di proteine. Pranzo e cena includono circa due cucchiaini di olio d'oliva per cucinare. I valori vengono dai dati USDA per le porzioni di ogni pasto; controlla i totali nell'app mentre registri.

Adattalo a te

- **Ti servono più calorie?** Aggiungi un secondo spuntino o porzioni più grandi di riso, patate o pane.

- **Non riesci a finire un pasto?** Mangia prima le proteine e tieni il resto per dopo.
- **Scambia liberamente.** Qualsiasi proteina magra può sostituirne un'altra: pollo, pesce, uova, tofu o yogurt greco.
- **Conosci il tuo obiettivo.** Il calcolatore di proteine per GLP-1 e il calcolatore di calorie per GLP-1 danno un punto di partenza da discutere con il tuo team di cura.