



compri, vendi, scambi e ti rilassi



meteo



oroscopo



Bellezza . Moda . Sfilate . Cucina . Matrimonio . Mamme . Sesso . Starbene . CasaFacile . Succede . Gossip . Divertirmi . Community .

In forma . Diete . Forma e Salute . Video . TrentatrÃ©

Donna Moderna • Starbene • La dieta degli italiani: no a minestrone e molluschi

Altri articoli di: Starbene

# La dieta degli italiani: no a minestrone e molluschi

Italiani a dieta on line. Un sito stila la classifica dei cibi piÃ¹ odiati da chi decide di mettersi a stecchetto

Neva Ganzerla  
11/05/2010



credits: Fotolia

Gli italiani che vogliono perdere qualche chilo spesso cercano una dieta in rete.

Il sito melarossa.it, dopo aver elaborato un campione di 10.000 utenti, ha stilato la lista dei **cibi piÃ¹ odiati dagli italiani**: ai primi tre posti si piazzano minestrone, frutti di mare e verdure cotte.

Al momento di scegliere quale ingrediente o piatto non avrebbero voluto nel menu, **ben il 10 per cento degli italiani ha escluso i molluschi**, il 9,2 per cento il passato di verdura e il 7 per cento le verdure lesse, ma non sono apprezzate nemmeno se alla griglia o in padella.

**In generale un italiano su 5 esclude del proprio menu la verdura cotta. Meglio quella cruda, eliminata solo dall'1,8 per cento.**

Anche il **pesce Ã¨ poco apprezzato e il latte** che, anche a causa delle intolleranze, viene eliminato nel 4,8 per cento dei menu. Stessa percentuale anche per i legumi.

Tra gli alimenti **piÃ¹ apprezzati** invece i **salumi** (scelti dal 96 per cento) e le carni bianche; in cima alla classifica si trovano la frutta, la pasta, il pane e il riso hanno raggiunto quasi il 100 per cento dell'apprezzamento.

Il campione analizzato era in maggioranza composto da utenti tra i 35 e i 49 anni e l'obiettivo piÃ¹ comune Ã¨ **perdere 8 kg.**

Ricordiamo che **per le diete superiori ai 4 chili Ã¨ altamente consigliato consultare un medico.** In generale, le diete fai-da-te possono risultare pericolose, soprattutto se non sono state consigliate da dietologi e nutrizionisti.

**Per questo se, leggendo, ti Ã¨ venuta voglia di metterti a stecchetto, scegli una delle nostre diete certificate dai nostri specialisti in alimentazione**

**La Community delle Amiche**

**Forum, Foto, Chat, Blog, Amiche.**

Hai dimenticato la password?

Le foto delle amiche di DonnaModerna.com:

**Clicca qui per guardare le altre foto...**

**FRIA friends**

**Novità di bellezza Fria!**  
Scopri le nuove Salviette Struccanti e vinci fantastici premi

**FRIA friends**

**Diventa Tester Klorane!**  
Prova gratis uno shampoo secco a tua scelta

**FRIA friends**

**Novità di bellezza Fria!**  
Scopri le nuove Salviette Struccanti e vinci fantastici premi

 Connect with Facebook

Scrivi il tuo commento



*I vostri commenti*

Lascia un messaggio.

## fuorisalone la posta twitter! sfilate chat bricolage ricette step by step oroscopo

Bellezza	Moda	Cucina	Matrimonio	Mamme	Sesso
<ul style="list-style-type: none"> <li>Makeup</li> <li>Virtual make up</li> <li>Viso e corpo</li> <li>Capelli</li> <li>Profumi</li> <li>Video lezioni di trucco</li> <li>Alimentazione e Wellness</li> <li>Video</li> <li>Twitter Bellezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tendenze</li> <li>Accessori glam</li> <li>Le parole di moda</li> <li>Moda pratica</li> <li>Shopping</li> <li>Come mi vesto?</li> <li>Video</li> <li>Twitta la moda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cerca ricette</li> <li>Ricette</li> <li>Videoricette</li> <li>Scuola di cucina</li> <li>Due cuori e un fornello</li> <li>Sondaggi</li> <li>Twitter</li> <li>*Weekend</li> <li>Torte al cioccolato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'abito</li> <li>Sfilate</li> <li>Trucco e acconciatura</li> <li>Organizzazione</li> <li>Fedi e gioielli</li> <li>Wedding planner</li> <li>Il sito del tuo matrimonio</li> <li>il blog delle spose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mondo Bimbo</li> <li>Mamma blog</li> <li>Concepimento</li> <li>Gravidanza</li> <li>Bambini</li> <li>Album di famiglia</li> <li>Maternità e lavoro</li> <li>Twitter</li> <li>Che mamma sei?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Single e coppia</li> <li>Eros e psiche</li> <li>Il sesso e la luna</li> <li>Famiglie Allargate</li> <li>Sondaggi</li> </ul>
Starbene	CasaFacile	Succede	Gossip	Divertirmi	Community
<ul style="list-style-type: none"> <li>In forma</li> <li>Diete</li> <li>Forma e Salute</li> <li>Video</li> <li>Trentatré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bricolady</li> <li>Living</li> <li>Cucina</li> <li>Camera</li> <li>Bagno</li> <li>Animali</li> <li>In pratica</li> <li>Giardinaggio</li> <li>Fuori Salone</li> <li>Cerco casa</li> <li>Ecologia</li> <li>Video</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Video</li> <li>In edicola</li> <li>Stampa al femminile</li> <li>La Posta</li> <li>I blogger</li> <li>Lavoro</li> <li>Servizi per te</li> <li>Buoni sconto</li> <li>Ultim'ora</li> <li>idee weekend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gossip blog</li> <li>Red carpet</li> <li>Lei non sa chi sono io</li> <li>Video</li> <li>Geppi Cucchiari da Sanremo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uscire</li> <li>Sul divano</li> <li>viaggi e weekend</li> <li>Sul web</li> <li>Libri</li> <li>Musica</li> <li>Concorsi</li> <li>Come si fa</li> <li>Le cinefile</li> <li>Quarta di copertina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cercamiche</li> <li>Smessaggiando</li> <li>Blog</li> <li>Gruppi</li> <li>Album</li> <li>Forum</li> <li>Annunci</li> <li>Registrazione</li> </ul>

LA REDAZIONE

CREDITS

SCRIVICI

GRUPPO MONDADORI

PUBBLICITÀ

ABBONAMENTI

SITI DEL  
GRUPPO