

DIETA DA 1500 KCAL

Alimenti

Alternative

COLAZIONE

-150g latte parzialmente scremato

-1 yogurt di latte magro
-200g di frutta fresca

-4 fette biscottate integrali (30g)

SPUNTINO DI META' MATTINA

-200g frutta fresca

PRANZO

-60g di pasta

-75g di pane integrale
-60g di legumi secchi
-180g di legumi freschi
-200g di patate fresche

-100 g di carne

-120g di pesce
-70g di ricotta fresca di vacca
-50g di mozzarella o bocconcino
-50g di prosciutto crudo (la parte magra)
-2 uova bollite

-300g di verdura fresca o cotta

-200g di frutta fresca

-3 cucchiaino da caffè di olio di oliva crudo da amministrare nel pasto

SPUNTINO DI META' POMERIGGIO

-200g di frutta fresca

CENA

-Come il pranzo, variando la scelta degli alimenti

NOTE

Carne: ogni tipo di carne magra: vitello, manzo, maiale, coniglio, pollo, tacchino, capretto, agnello.

Frutta: ogni tipo di frutta, moderando tuttavia il consumo di fichi, kaki, uva, banane, ananas, melograni.

Legumi freschi: piselli, fagioli, fave.

Legumi secchi: fagioli, lenticchie, ceci.

Pasta: condire la pasta con sugo senza olio, oppure con un cucchiaino da caffè di olio extravergine di oliva crudo, oppure con verdure. Evitare parmigiano.

Pesce: il consumo è preferibile a quello della carne e degli altri secondi: alici, sarde, dentice, merluzzo, rombo, sogliola, luccio, orata, spigola, triglia, pesce spada, cefalo, palombo, cernia, trota. Può essere utilizzato anche il tonno in scatola preparato al vapore senza olio aggiunto.

Verdure: ogni tipo di verdure: spinaci, bietta, scarola, broccoletti, carote, finocchio, pomodoro, verza, zucchine, cicoria, fagiolini, lattuga, asparagi, peperoni, radicchio, carciofi, rape, cavolfiore, melanzane.