

## Esempio di schema per Dieta Bilanciata (1200 Kcal proteine g.75)

### Gruppo

### Colazione



1	Latte di vacca parz. scremato	1 bicchiere	150g
	Yogurt bianco intero o greco 0.1% di grassi	1 vasetto	125g
	Latte intero	1 tazza da tè	100g
	Ricotta di vacca		50g
	Prosciutto crudo magro		30g



2	Muesli, fiocchi d'avena	2 cucchiari	30g
	Cornflakes integrali	3 cucchiari	30g
	Pane integrale		50g
	Fette biscottate integrali	3 fette	30g



3	Mandorle dolci – secche		10g
	Nocciole		10g
	Noci		10g
	Altri semi oleosi (arachidi, semi di girasole, di zucca...)		10g



4	Kiwi o altra porzione di frutta		150g
5	Marmellata a ridotto tenore di zuccheri	1 cucchiaino	15g
	Miele	1 cucchiaino	5g

### Spuntino mattutino

	Frutta fresca		150g
--	---------------	--	------

### Pranzo



1	Verdure fresche	a volontà	
2	Olio di oliva extra vergine	1 cucchiaino	10g
3	Pesce (spigola, merluzzo, nasello, sogliola)		150g
	Carni bianche (pollo, tacchino...)		150g
	Vitello magro		100g
	Ricotta di vacca, primosale		100g
	Fiocchi di latte		100g
	Mozzarella di vacca		80g
	Legumi cotti o in scatola		150g



Legumi secchi (ceci, fagioli, lenticchie...)	50g
Legumi freschi (fagioli)	100g



4	Pane integrale		50g
	Riso integrale, farro, orzo	1 cucchiaio	30g
	Pasta di semola		30g

#### Merenda

1	Frutta fresca		150g
	Pane integrale		30g
	Crackers e fette biscottate integrali, cornflakes integrali		10g



2	Yogurt bianco intero	1 vasetto	125g
	Ricotta di vacca		50g
	Latte di vacca parz.scremato		125g
	Prosciutto crudo magro		30g

#### Cena

1	Verdure fresche	a volontà	
---	-----------------	-----------	--



2	Olio di oliva extra vergine		10g
---	-----------------------------	--	-----

3	Petto di pollo		100g
	Coniglio		100g
	Petto di tacchino		100g
	Vitellone tagli magri		100g



	Arista di maiale		100g
	Bresaola, prosciutto cotto		50g
	Uova di gallina	2 uova	120g
	Prosciutto crudo magro		50g
	Tonno sott'olio – sgocciolato		50g
	Salmone fresco		100g

4	Pane integrale		50g
	Patate		150g

## Esempi di alimentazione giornaliera da 1200 kcal

### 1° Esempio

#### Colazione:

- 1 yogurt greco 0,1 % di grassi
- 2 cucchiaini di muesli (30 g)
- 3 noci
- Caffè o tè
- 1-2 kiwi (o altra frutta 150 g)
- 1 cucchiaino di miele

*(Unire in una ciotolina lo yogurt con il kiwi a pezzi e le noci, dolcificando con il miele)*



**Spuntino:** 1 pera (150 g)

#### Pranzo:

- Pollo al curry con gran contorno di zucchine e carote con riso integrale (30 g) + 1 cucchiaino d'olio e.v. d'oliva (10 g)
- Thè verde con limone

**Spuntino:** n.1 fetta di pane integrale (30 g) con n. 2 fette di prosciutto crudo privato del grasso visibile

#### Cena:

- Fiocchi di latte (100 g) su fette di pomodoro, condite con origano, sale e 1 cucchiaino di olio e.v. d'oliva,
- Pane integrale g.50
- Tisana non zuccherata (calda o fredda) con una stecca di cannella



### 2° Esempio

#### Colazione:

- 1 bicchiere di Latte parzialmente scremato (150 g) macchiato con caffè
- 2 fette di pane integrale tostato (50 g) su cui spalmare 1 cucchiaino di marmellata a ridotto tenore di zucchero
- 7 nocciole
- 1 banana

#### Spuntino:

1 cappuccino al bar (latte intero g.100) + 1 cracker integrale

**Pranzo:**

- Zuppa di lenticchie (150 g. cotte) preparata con zucchine, carote, sedano, aglio, cipolla e aromatizzata con foglie di alloro, con crostini di pane integrale tostato (50 g) + 1 cucchiaio di olio e.v. d'oliva (10 g)
- Acqua frizzante con 1 spicchio di limone

**Spuntino:** 1 porzione di frutta fresca (150 g)

**Cena:**

- Branzino al forno (150 g) con patate (g.150) e pomodorini, condito con n. 1 cucchiaino di olio e.v. d'oliva
- Insalata verde condita con 1 cucchiaino di olio e.v. d'oliva e aceto di mele



### 3 °Esempio

**Colazione:**

- 1 caffè al bar
- panino integrale (g.50) con 2 fette di prosciutto crudo privato del grasso visibile (30 g)

**Spuntino:** 2 mandarini (g.150) + 7 mandorle

**Pranzo:**

- Insalata di pomodori, tonno in scatola (n.1 lattina piccola da 50 g, ben sgocciolata) rucola, origano e qualche oliva verde o nera condita con 1 cucchiaio di olio e.v. d'oliva (10 g)
- pane integrale 50 g,
- Acqua minerale aromatizzata con 2 fette di zenzero fresco



**Spuntino:** 1 porzione di frutta fresca + 1 fetta biscottata integrale con n. 1 cucchiaino di miele

**Cena:**

- 1 Hamburger di vitello (100 g) alla piastra con insalata verde
- Insalatina mista condita con 1 cucchiaio di olio e.v. d'oliva, un cucchiaino di limone o di aceto
- Pane integrale g.50
- Tisana non zuccherata al limone