








Esempio di schema per Dieta Bilanciata (1400 Kcal proteine g.85)

		Gruppo	Colazione		
	1		Latte vaccino parz. scremato	1 Bicchiere	150 g
			Yogurt bianco intero o yogurt greco 0,1% grassi	1 Vasetto	125 g
			Latte intero	1 tazza da thè	100 g
			Ricotta vaccina		50 g
			Prosciutto crudo magro	2-3 Fette (private del grasso)	30 g
	2		Muesli, fiocchi d'avena	2 cucchiaini	30 g
			Fette biscottate integrali	3-4 Fette	30 g
			Cornflakes integrali	3 cucchiaini	30 g
			Pane integrale	1 Fetta e 1/2	50 g
	3		Mandorle	15 mandorle	20 g
			Noci	6 noci	20 g
			Nocciole	15 nocciole	20 g
			Altri semi oleosi (semi di girasole, di zucca, ecc)	2 cucchiaini	20 g
	4		Kiwi o altra porzione di frutta		150 g
	5		Marmellata a ridotto contenuto di zuccheri	1 cucchiaino	15 g
			Miele	1 cucchiaino	5 g
Spuntino Mattutino					
			Frutta fresca	1 frutto medio o 2 piccoli	150 g
Pranzo					
	1		Verdura fresca		A volontà
	2		Olio extra vergine d'oliva	1 cucchiaino	10 g
	3		Pesce		150 g
			Formaggi freschi (ricotta vaccina, fiocchi di latte)		100 g
			Mozzarella		80 g
			Legumi secchi		50 g
			Legumi freschi		100 g
			Legumi cotti o in scatola		150 g
	4		Pane integrale	3 fette circa	100 g



Riso integrale, farro, orzo	1 tazza da tè	70 g
Pasta di semola integrale	1 piatto	70 g

Spuntino Pomeridiano

1	Frutta fresca		150 g
	Pane integrale	1 fetta	30 g
	Crackers integrali	1 cracker	10 g



2	Yogurt bianco intero	1 vasetto	125 g
	Latte vaccino parz. scremato	1 bicchiere	150 g
	Ricotta vaccina		50 g
	Prosciutto crudo magro	2-3 fette	30 g

Cena

1	Verdure fresche	A volontà	
2	Olio extra vergine d'oliva	1 cucchiaio	10 g
3	Carne magra (pollo, tacchino, vitello, maiale magro, ecc)	1 fetta	100 g
	Uova di gallina	1 uovo medio	60 g
	Bresaola, prosciutto crudo magro	5 fette	50 g
	Salmone fresco	1 trancio	100 g
	Tonno sott'olio sgocciolato	1 lattina piccola	50 g
4	Pane integrale	1 fetta e 1/2	50 g
	Patate	1 media	160 g



Esempi di alimentazione giornaliera da 1400 kcal

1° Esempio

Colazione:

- 1 yogurt bianco
- Caffè o Tè
- 1 cucchiaio di Muesli (10 g) + 1 cucchiaio di cornflakes integrali (10 g)
- 1 cucchiaio di semi di girasole (10 g)
- 1 kiwi

(Unire in una ciotolina i cereali con lo yogurt, spezzettare dentro il kiwi e cospargere con i semi)



Spuntino: 1 porzione di frutta fresca (150 g) + 3 noci (10 g)

Pranzo:

- 1 piatto di zuppa di lenticchie (g.50 da secche, 150 g cotte) con crostini di pane integrale (50 g)
- Fagiolini al vapore (a piacere) con patate (160 g) conditi con 1 cucchiaio di olio e.v. d'oliva e succo di limone
- Tisana non zuccherata con stecca di cannella

Spuntino: ricotta vaccina g. 50 con 1 cucchiaino di miele e 1 cucchiaio di cornflakes integrali (10 g)

Cena:

- Insalata di spinaci con succo di limone e 1 cucchiaio di olio e.v. d'oliva
- Salmone alla piastra g.100
- Pane integrale g. 50
- Macedonia di frutta: es. 1/2 pera, 1/2 mela (150 g)
- Acqua con fette di limone o di arancia.

2° Esempio

Colazione:

- 1 yogurt greco 0,1 % di grassi
- 2 fette piccole di pane tostato integrale (50 g) con 1 cucchiaio di marmellata ridotto tenore di zuccheri
- 7 mandorle (10 g)
- Caffè o tè, eventualmente macchiato con latte parzialmente scremato
- 1 banana piccola (o altra frutta)

Spuntino: 1 piccola fetta di pane integrale tostato (30 g) oppure n. 1 cracker integrale + 3 noci (10 g)

Pranzo:

- Insalata mista condita con aceto di mele e 1 cucchiaino di olio e.v. d'oliva
- Spaghetti integrali (g.70) con pesto, pomodorini e gamberetti (150 g) con 1 cucchiaino d'olio e.v. d'oliva
- 1 arancia o 2 mandarini



- Tisana non zuccherata (calda o fredda) con una stecca di cannella

Spuntino: crudità d finocchi e carote

Cena:

- Petto di tacchino o di pollo (g.100)
- Pane integrale (50 g)
- Verdure cotte: broccoli, cavolo verde, fagiolini, conditi con 1 cucchiaio di olio e.v. d'oliva

Dessert: 1 yogurt greco al 1% di grassi + 1 pera (150 g) a pezzetti

3° Esempio

Colazione:

- Caffèlatte (latte parzialmente scremato 150 g)
- 3-4 fette biscottate integrali (30g) con 1 cucchiaio marmellata a ridotto tenore di zuccheri (15 g)
- Spremuta di arance (n.2)

Spuntino: 1 panino integrale (g.30) con 2-3 fette di prosciutto crudo magro (30 g)

Pranzo:

- Insalata di farro: farro g. 70, pomodorini tritati, mozzarella a dadini g. 80, verdure a piacere a tocchetti +1 cucchiaino di olio e.v. d'oliva,
- Melanzane alla griglia con 1 cucchiaino di olio e.v d'oliva e prezzemolo
- Acqua minerale aromatizzata con foglie di menta

Spuntino: 1 porzione di frutta fresca + 15 mandorle (20 g)

Cena:

- Insalatina verde mista condita con 1 cucchiaio di olio e.v. d'oliva, un cucchiaino di limone o di aceto
- 1 hamburger di manzo o vitello (100 g) alla piastra con rametti di rosmarino
- 1 patata al forno o lessata (160 g)
- Tisana non zuccherata al limone

