

Esempio di schema per Dieta Bilanciata (1700 Kcal, proteine 95 g)



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
2	Prosciutto crudo magro	2-3 Fette (private del grasso)	30 g
3	Muesli, fiocchi d'avena	3 cucchiari	50 g
	Fette biscottate integrali	5-6 Fette	50 g
	Cornflakes integrali	5 cucchiari	50 g
	Pane integrale	2 Fette e 1/2	80 g
4	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 cucchiari	20
5	Kiwi o altra porzione di frutta	2 piccoli	150 g
6	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 + 1/2	15 g
		3	Pasta integrale, farro, orzo	1 piatto medio



4	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



5	Pane integrale	1 fetta	30 g
	Crackers integrali	1 cracker	10 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
	Latte intero	1 tazza da thè	100 g



	Ricotta vaccina		50 g
	Prosciutto crudo magro	2-3 fette	30 g

Cena

1	Verdure fresche	A volontà	
		1 cucchiaio	10 g

2	Olio extra vergine d'oliva		
---	----------------------------	--	--



3	Carne magra (pollo, tacchino, vitello, maiale magro, ecc)	1 fetta	100 g
	Uova di gallina	2 uova medie	120 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	3 fette	100 g
	Patate	2 medie	300 g

Esempi di alimentazione giornaliera da 1700 kcal

1°Esempio

Colazione:

- 1 bicchiere di latte parzialmente 150 g
- Caffè o Thè
- 2 1/2 fette di pane integrale (80 g) tostato
- 3 cucchiaini di marmellata a ridotto contenuto di zuccheri
- 3 noci (10 g)
- 1 banana



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

Pranzo:

- Pennette integrali (g.80) al salmone (100 g) con 1 cucchiaino d'olio e.v. d'oliva (5g)
- Insalata mista condita con n.1 cucchiaio d'olio e.v. d'oliva + 1 piccola fetta di pane integrale (30 g)
- Thè verde con limone

Spuntino: n.1 vasetto di yogurt bianco (125 g) + 1 mela (150 g)

Cena:

- Cavoletti di Bruxelles (a piacere) e 1 cucchiaio di olio e.v. d'oliva
- Petto di pollo g.100
- 2 Patate medie al forno (260 g) cotte senza grassi utilizzando della carta da forno
- Acqua frizzante con 1 fetta di limone

2 °Esempio

Colazione:

- 1 yogurt greco 0,1 % di grassi
- 3 cucchiai di muesli (50 g)
- 7 mandorle
- Caffè o tè, eventualmente macchiato con latte parzialmente scremato
- 1 kiwi (o altra frutta)

(Unire in una ciotolina lo yogurt con il kiwi a pezzi e le mandorle)

Spuntino: 1 cappuccino al bar (latte intero g.100) + 1 fetta cracker integrale (g.10)

Pranzo:

- Orzo (g.80) con polpa di zucca e fagioli borlotti bolliti (g.150) e 1 cucchiaio di olio e.v. d'oliva (g 10)
- Bieta lessata e ripassata in padella con 1 cucchiaino di olio e.v. d'oliva (g,5) + 1 cracker integrale (g.10)
- Tisana non zuccherata (calda o fredda) con una stecca di cannella

Spuntino: 1 porzione di frutta fresca (150 g) e, se permane la sensazione di fame, crudità di finocchi e carote.

Cena:

- Sardoncini al forno (g.150) conditi con n. 1 cucchiaino di olio e.v. d'oliva e pangrattato (g.30 pari a n. 2 cucchiari)
- 2 fette piccole di pane integrale (50 g, meno della quantità prevista perché parte è stato utilizzato per i sardoncini)
- Insalata verde condita con 1 cucchiaio di olio e.v. d'oliva e aceto di mele

3 °Esempio**Colazione:**

- 1 caffè al bar
- Panino integrale (g.80) con 2-3 fette di prosciutto crudo privato del grasso visibile



Spuntino: 1 pera (g.150) + 15 nocciole

Pranzo:

- Insalata tiepida di farro (80 g) con verdure saltate in padella (melanzane, zucchine, peperoni, cipolla) ed erbe (es. maggiorana) con fiocchi di latte g. 100 (o in alternativa 2 cucchiari di pecorini fresco grattugiato (g.30) + 1 cucchiaino di olio e.v. d'oliva,
- Acqua minerale aromatizzata con 2 fette di zenzero fresco

Spuntino: 1 porzione di frutta fresca + 2 crackers integrali

Cena:

- Frittata (2 uova) di zucchine (utilizzare n. 1 cucchiaino di olio e.v. d'oliva per ungere la padella)
- Insalatina mista condita con 1 cucchiaio di olio e.v. d'oliva, un cucchiaino di limone o di aceto
- 2 patate al medie lessate (300 g) o pane integrale g.100
- Tisana non zuccherata

