

DIETA DA 1500 KCAL

Alimenti		Alternative
<u>COLAZIONE</u>		
150 g di latte parzialmente scremato	oppure	1 yogurt di latte magro 200 g di frutta fresca
4 fette biscottate integrali (15 g)		
<u>SPUNTINO DI META' MATTINATA</u>		
200 g di frutta fresca		
<u>PRANZO</u>		
60 g di pasta	oppure	75 g di pane integrale 60 g di legumi secchi 180 g di legumi freschi 200 g di patate lesse
100 g di carne	oppure	120 g di pesce 70 g di ricotta fresca di vacca 50 g di mozzarella o bocconcino 50 g di prosciutto crudo (il magro) 2 uova bollite
300 g di verdura fresca o cotta		
200 g di frutta fresca		

3 cucchiaini da caffè di olio di oliva crudo da amministrare nel pasto

SPUNTINO DI META' POMERIGGIO

200 g 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, evitando 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 cucchiaio da caffè di olio extravergine di oliva Crudo, oppure con verdure. Evitare il formaggio.

Pesce: Il suo 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, broccoli, carote, finocchio, pomodoro, verza, zucchine, cicoria, fagiolini, lattuga, asparagi, peperoni, radicchio, carciofi, rape, cavolfiore, melanzane.