

## DIETA DA 1200 KCAL

Alimenti		Alternative
<b><u>COLAZIONE</u></b>		
100 g di latte parzialmente scremato	oppure	1 yogurt di latte magro 150 g di frutta fresca
2 fette biscottate integrali (15 g)		
<b><u>SPUNTINO DI META' MATTINATA</u></b>		
150 g di frutta fresca		
<b><u>PRANZO</u></b>		
50 g di pasta	oppure	70 g di pane integrale 50 g di legumi secchi 150 g di legumi freschi 180 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		
150 g di frutta fresca		

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

### **SPUNTINO DI META' POMERIGGIO**

150 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, bieta, scarola, broccoletti, carote, finocchio, pomodoro, verza, zucchine, cicoria, fagiolini, lattuga, asparagi, peperoni, radicchio, carciofi, rape, cavolfiore, melanzane.