

DIETA DA 1000 KCAL

| Alimenti | | Alternative |
|---|--------|---|
| <u>COLAZIONE</u> | | |
| 100 g di latte parzialmente scremato | oppure | 1 yogurt di latte magro 150 g di frutta fresca |
| 2 fette biscottate integrali (15 g) | | |
| <u>SPUNTINO DI META' MATTINATA</u> | | |
| 150 g di frutta fresca | | |
| <u>PRANZO</u> | | |
| 30 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 | | |

1 cucchiaino 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 cucchiaino 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.