

DIETA Kcal 1300

Nome

Età

cm

kg

DIETA			SOSTITUZIONI			
<u>COLAZIONE</u>						
Latte magro	g	150	oppure	g	100	latte parzialmente scremato o g 125 yogurt magro
Fette biscottate	g	20	oppure	g	20	fiocchi di cereali, grissini, crackers, pane tostato o
				g	30	pane comune o
				g	40	pane integrale
<u>SPUNTINO</u>						
Frutta	g	150	oppure	g	150	spremuta di agrumi
<u>PRANZO</u>						
Pasta	g	80	oppure	g	80	riso o
				g	200	gnocchi o
				g	300	patate o
				g	90	pane comune o
				g	120	pane integrale o
				g	250	polenta (peso cotto)
Carne	g	100	oppure	g	150	pesce magro o
				g	80	pesce semigrasso o
				g	100	fagioli freschi o
				g	250	piselli freschi o
				g	50	legumi secchi
Verdura		abbondante				
<u>SPUNTINO</u>						
Frutta	g	150	oppure	g	150	spremuta di agrumi
<u>CENA</u>						
Passato di verdura	1	porzion				
Formaggio gruppo A	g	60	oppure	g	50	formaggio gruppo B o
				g	70	mozzarella di mucca o
				g	120	ricotta di mucca o pecora o
				n	2	uova o
				g	60	prosciutto cotto o crudo o bresaola o
				g	120	fagioli freschi o
				g	300	piselli freschi o
				g	60	legumi secchi
Verdura		abbondante				
Pane integrale	g	100	oppure	g	80	pane comune o
				g	70	pasta, riso o
				g	280	patate

Durante la giornata: g 20 olio (un cucchiaio da minestra = g 10; un cucchiaino da tè = g 5)
g 5 parmigiano (un cucchiaio da minestra raso = g 5)