

DIETA Kcal 1500

Nome

Età

cm

kg

DIETA			SOSTITUZIONI		
COLAZIONE					
Latte magro	g	150	oppure	g	100 latte parzialmente scremato o
				g	125 yogurt magro
Fette biscottate	g	30	oppure	g	30 fiocchi di cereali, grissini, crackers, pane tostato o
				g	50 pane comune o
				g	60 pane integrale
SPUNTINO					
Frutta	g	150	oppure	g	150 spremuta di agrumi
PRANZO					
Pasta	g	80	oppure	g	80 riso o
				g	200 gnocchi o
				g	300 patate o
				g	80 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				
Pane integrale	g	60	oppure	g	50 pane comune o
				g	150 patate
SPUNTINO					
Frutta	g	150	oppure	g	150 spremuta di agrumi
CENA					
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, 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	280 patate

Durante la giornata: g **25 olio** (un cucchiaio da minestra = g 10; un cucchiaino da tè = g 5)
g **5 parmigiano** (un cucchiaio da minestra raso = g 5)