

## DIETA Kcal 1300 IPOLIPIDICA a ridotto tenore di grassi saturi

Nome

Età

cm

kg

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

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)

Note

- I pesi indicati si riferiscono all'alimento **crudo e al netto degli scarti**