

DIETA Kcal 1300 IPOLIPIDICA a ridotto tenore di grassi saturi

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				
Frutta	g	150	oppure	g	150 spremuta di agrumi
<u>SPUNTINO</u>					
Yogurt magro	g	125	oppure	g	150 Frutta
<u>CENA</u>					
Passato di verdura	1 porzion				
Pesce	g	150	oppure	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
Frutta	g	150	oppure	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**