DIETA Kcal 2000 – IPOLIPIDICA a ridotto tenore di grassi saturi

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	**40**	**oppure**	g	**40**	fiocchi di cereali, grissini, crackers, pane tostato **o**
				g	**60**	pane comune **o**
				g	**80**	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	**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**					
Pane integrale	g	**100**	**oppure**	g	**80**	pane comune **o**
				g	**280**	patate
Frutta	g	**150**	**oppure**	g	**150**	spremuta di agrumi
SPUNTINO						
Yogurt magro	g	**125**	**oppure**	g	**150**	frutta
CENA						
Pasta	**g**	**40**	**oppure**	g	**40**	riso **o**
				g	**150**	patate **o**
				g	**50**	pane comune
				g	**60**	pane integrale
Pesce	g	**150**	**oppure**	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
Frutta	g	**150**	**oppure**	g	**150**	spremuta di agrumi

Durante la giornata: g **35 olio** (un cucchiaio da minestra = g 10; un cucchiaino da tè = g 5)
g **30 marmellata**
g **10 zucchero** (= 2 cucchiaini)

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