

Regole generali per l'impostazione di una dieta ipocalorica

Gruppo di alimenti	Utilizzare/preferire	Escludere
Latte e latticini	Latte scremato o parzialmente scremato, preferibilmente fresco Yogurt bianco magro	
Pane	Pane integrale (da preferire) o comune, tostato Fiocchi di cereali semplici Grissini, fette biscottate, confezionati senza grassi	Pane all'olio, al latte, condito in genere Fiocchi di cereali addizionati con zucchero, miele, cioccolato, frutta, ecc.
Pasta	Pasta, riso (consigliati integrali), semolino, orzo nella stessa quantità E' possibile consumare la polenta in sostituzione della pasta Condire con olio crudo, pomodoro, verdure o cuocere in brodo di carne sgrassato o vegetale	
Carne	Tacchino, pollo, cavallo, coniglio, maiale magro, vitello, vitellone, manzo, agnello, capretto, faraona, anatra Usare le parti più magre e private del grasso visibile Cottura: senza grassi, che saranno eventualmente aggiunti crudi a fine cottura	Eliminare la pelle del pollame prima della cottura
Pesce (fresco o surgelato)	<i>Consigliato circa 2-3 volte per settimana</i> Pesce magro: cernia, dentice, merluzzo o nasello, palombo, pesce spada, alici, sarda, sogliola, tinca, luccio, trota, calamaro, polpo, seppia Cottura: senza grassi, che saranno eventualmente aggiunti crudi a fine cottura	Limitare pesce semigrasso: spigola o branzino, orata, triglia, carpa, cefalo, tonno, sgombero, salmone, storione Escludere pesce grasso: aringa, anguilla, capitone
Formaggi	<i>Da consumare massimo 3-4 volte per settimana</i> Gruppo A: crescenza, caciottina di mucca, camembert, italico, mozzarella di bufala, scamorza, stracchino, taleggio Gruppo B: asiago, brie, caciocavallo, caciotta toscana, emmenthaler, fontina, gorgonzola, grana, groviera, parmigiano reggiano, pecorino, provolone, robiola, branzi o altri formaggi locali Mozzarella di mucca e ricotta di mucca e pecora	
Salumi	<i>Da consumare massimo 1-2 volte per</i>	Eliminare il grasso visibile

	<i>settimana</i> Prosciutto crudo e prosciutto cotto naturale magri, bresaola	
Uova	Consentito l'uso di n. 2 uova per settimana Cottura: senza grassi. L'uovo risulta più digeribile se, dopo cottura, l'albume è denso e il tuorlo morbido (es. alla coque, in camicia, ecc.)	
Verdura e ortaggi	Utilizzare tutti i tipi di verdura cruda (almeno una volta al giorno) e cotta, variata il più possibile Le patate saranno consumate in sostituzione di pane e pasta	
Legumi	<i>Utilizzare, almeno 1-2 volte per settimana</i> Ceci, lenticchie, fagioli, piselli, freschi o secchi Risultano più digeribili se vengono consumati passati	
Frutta	<i>Almeno una volta al giorno</i> Tutta la frutta fresca di stagione, cruda, cotta, frullata o spremuta, variata il più possibile	Limitare la frutta zuccherina (banane, cachi, fichi, uva, mandarini); se utilizzata, dimezzare la quantità indicata nello schema Escludere frutta sciroppata e frutta secca (noci, mandorle, albicocche, ecc) e castagne
Grassi di condimento	Preferibilmente olio extra-vergine di oliva crudo, oppure olio di semi di mais o girasole o soia, consumati il più possibile crudi	Limitare il più possibile l'uso di burro, preferendolo crudo (10 g di olio = 10 g di burro) Escludere margarina, lardo, strutto, panna e grassi animali in genere
Bevande	Acqua naturale e minerale Tè e caffè in quantità moderata	Vino, birra e superalcolici (liquori, aperitivi, amari, grappa, ecc.) Bibite zuccherate e gassate di ogni tipo (coca-cola, aranciata anche amara, acqua brillante, succhi di frutta anche se confezionati senza aggiunta di zucchero, ecc.)
Dolciumi	In sostituzione dello zucchero è possibile utilizzare <u>moderatamente</u> dolcificanti a base di saccarina o aspartame o ciclamato	Dolciumi di ogni tipo: zucchero, miele, marmellata, caramelle, cioccolatini, brioches, biscotti anche integrali, gelati, torte, budini, ecc
Varie	Utile, se gradito, l'uso di erbe aromatiche per migliorare il gusto dei cibi: basilico, salvia, prezzemolo,	Sostanze grasse (maionese, salsa tonnata, olive, cacao, ecc.) e alimenti conservati

	<p>rosmarino, alloro, ecc Concesso, se gradito, l'uso moderato di spezie: pepe, zafferano, chiodi di garofano, cannella, noce moscata, peperoncino, paprika, ecc</p>	<p>sott'olio Alimenti conservati in genere, ad eccezione dei surgelati Sconsigliato l'uso di "prodotti dietetici" o "per diabetici": marmellata, biscotti, gelati, ecc</p>
--	--	--