



DIETA IPOCALORICA DA 1000 CALORIE

COLAZIONE: • caffè o tè o orzo, senza zucchero
• latte parzialmente scremato g 250 oppure yogurt magro(1)

SPUNTINO: • frutta fresca(2) come a pranzo oppure uno yogurt magro(1)

PRANZO: • legumi secchi(3) g 80 (fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli) **(almeno tre volte la settimana)**

oppure

minestrone di verdura g 200 con legumi(3) secchi g 50

oppure

pasta o riso parboiled g 30 con verdura g 250 (broccoli, verza, funghi, cavolfiore, ecc...)

• carne, qualsiasi tipo, solo parte magra, g 150

oppure

prosciutto crudo, speck o bresaola, parte magra g 50, o carne in scatola g 90

oppure

pesce fresco o surgelato g 150, o tonno sott'olio, sgocciolato, g 80 **(almeno due volte la**

settimana)

oppure

due uova **(non più di una volta la settimana)**

• insalata a volontà

• pane integrale(4) g 40

• frutta fresca(2) g 150 (mele, pere, albicocche, arance, mandarini, prugne, fragole, pesche, nespole, cocomero, melone)

CENA: • verdura cotta o cruda(5) a volontà
• pane integrale(4) g 40
• frutta fresca(2) come a pranzo

CONDIMENTO PER LA GIORNATA:

2 cucchiaini da tavola di olio extravergine d'oliva



NOTE

1. Se alla frutta solo del tipo dolcificato con aspartame.
2. Banane, fichi, uva, cachi, ciliege, sono frutti ricchi in zuccheri e poveri in fibre vegetali; essi vanno pertanto consumati sporadicamente ed in quantità non superiore a g 100 per porzione.
3. Legumi secchi g 80 = g 200 se freschi o in scatola sgocciolati, legumi secchi g 50 = g 125 se freschi o in scatola sgocciolati.
4. Pane integrale g 40 = g 25 di crackers, grissini o fette biscottate integrali.
5. Tutti gli ortaggi (carote, cicoria, fagiolini, pomodori, finocchi, ecc...) ad eccezione delle patate.

AVVERTENZE

- La quantità dei singoli alimenti è riportata in peso netto, cioè solo la parte da utilizzare per essere cucinata o consumata cruda.
- È possibile invertire il pranzo con la cena.
- Il secondo piatto previsto per il pranzo può essere spostato a cena.
- Acqua da bere, anche minerale, a volontà.
- Per rendere le pietanze più gradevoli si può far uso di succo di limone, aceto, pelati, cipolle, capperi, sottaceti, aromi e spezie.
- Nel corso della giornata si possono prendere, con moderazione, caffè o thè senza zucchero, oppure dolcificati con aspartame o saccarina.

EVITARE DI CONSUMARE:

- formaggi, latticini e insaccati;
- condimenti non previsti dalla dieta (burro, strutto, margarina, panna, ecc...);
- vino, superalcolici e bevande zuccherate;
- dolci, gelati, caramelle, cioccolata, frutta secca o sciroppata.

Si raccomanda di camminare tutti i giorni, almeno 1 ora, di buon passo o effettuare qualsiasi altro sforzo equivalente.

BOEHRINGER MANNHEIM ITALIA