



DIETA IPOCALORICA DA 1200 CALORIE

COLAZIONE: • latte parzialmente scremato (grasso 1,8%) ml 250 (oppure yogurt magro g 250)
• pane comune g 25 (oppure frutta g 100)

PRANZO: • pane comune g 75 (oppure pasta o riso g 50)

oppure

minestrone di verdura g 200 con legumi secchi g 50

oppure

pasta o riso parboiled g 30 con verdura g 250

• carne bovina (vitellone) g 130

oppure

coniglio g 125, tacchino g 125, due uova g 125, fegato g 130

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 a**

settimana)

oppure

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

• verdura mista (cotta/cruda) g 300

• olio oliva/semi g 10 (oppure burro g 12)

MERENDA: • frutta g 100

CENA: • pane 75 gr (oppure pasta o riso g 40)

• pesce 175 gr

oppure

pollo g 125, coniglio g 125, prosciutto senza grasso **(ma una volta settimana)** g 75, formaggio **(ma una volta settimana)** g 80)

• verdura mista 300 gr

• olio oliva/semi 15 gr

• frutta g 100



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.
- I pazienti iperlipidemici dovranno fare particolare attenzione ad evitare l'uso abituale di formaggi, latticini, uova, insaccati e frattaglie per il loro elevato contenuto in grassi animali e colesterolo.
- Il sale va consumato con moderazione.

EVITARE DI CONSUMARE:

- condimenti non previsti dalla dieta (burro, strutto, margarina, panna, ecc...);
- insaccati (salame, salsiccia, mortadella, 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 qua/siasi altro sforzo equivalente.

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