



DIETA IPOCALORICA DA 1300 CALORIE

COLAZIONE: • caffè o thè o orzo, senza zucchero
• latte parzialmente scremato g 250 oppure uno yogurt magro(1)
• due fette biscottate integrali

SPUNTINO: • frutta fresca(2) come a pranzo oppure crackers integrali g 25

PRANZO: • legumi secchi' g 70 (fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli) **(almeno tre volte la settimana)**

oppure

pasta o riso parboiled g 30 con legumi secchi(3) g 50

oppure

pasta o riso parboiled g 50 con verdura g 250 (broccoli, verza, funghi, cavolfiore, ecc...)

oppure

minestrone g 200 con legumi(3) g 30 e pasta o riso parboiled g 30

oppure

pasta o riso parboiled g 60 **(non più di una volta la settimana)**

• 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 o formaggio g 80, o mozzarella g 150, o ricotta g 150 **(non più di una volta la settimana)**

• insalata a volontà

• pane integrale(4) g 50

• frutta fresca(2) g 200 (mele, pere, albicocche, arance, mandarini, prugne, fragole, pesche, nespole, cocomero, melone)

CENA: • verdura cotta o cruda(5) a volontà
• pane integrale(4) g 50
• frutta fresca(2) come a pranzo

CONDIMENTO PER LA GIORNATA:

3 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 70 = g 775 se freschi o in scatola sgocciolati, legumi secchi g 50 = g 725 se freschi o in scatola sgocciolati.
4. Pane integrale g 50 = g 30 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.
- 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.

BOEHRINGER MANNHEIM ITALIA