

Colazione



Latte parzialmente screm.

g

Yogurt da latte intero

g



Fette biscottate

g

Biscotti (media)

g

Cornflakes

g

Fette biscottate integrali

g

Pan carre'

g

Biscotti secchi

g

Spuntino matt.







Mele

[redacted] g

- Succo di frutta [redacted] g
- Albicocche [redacted] g
- Ananas [redacted] g
- Arance [redacted] g
- Banane [redacted] g
- Ciliege [redacted] g
- Cocomero [redacted] g
- Fichi [redacted] g
- Fragole [redacted] g
- Kaki [redacted] g
- Kiwi [redacted] g
- Mandarini [redacted] g
- Mango [redacted] g
- Melagrana [redacted] g
- Melone [redacted] g
- More [redacted] g
- Nespole [redacted] g
- Pesche [redacted] g
- Prugne [redacted] g
- Susine [redacted] g
- Uva [redacted] g

Pranzo

	Pasta - Riso (media)	█████ g		
			Pane comune	█████ g
			Patate	█████ g
			Gnocchi	█████ g
			Polenta	█████ g
			Pasta all'uovo	█████ g
			Tortellini	█████ g
			Pane integrale	█████ g
			Panini all'olio	█████ g
			Pane azzimo	█████ g
	Formaggi condimento (media)	█████ g		
	Olio extra vergine d'oliva	█████ g	Burro	█████ g
	Pollo petto	█████ g	Manzo magro	█████ g
			Agnello	█████ g
			Cavallo	█████ g
			Fegato di bovino	█████ g
			Cuore di bovino	█████ g
			Lingua di bovino	█████ g
			Ricotta di mucca	█████ g
			Mozzarella	█████ g
			Caciotta fresca	█████ g
			Pecorino fresco	█████ g
			Pecorino stagionato	█████ g
			Provolone	█████ g
			Fontina	█████ g
			Cefalo	█████ g
			Merluzzo	█████ g
			Nasello	█████ g
			Pesce spada	█████ g
			Piccoli pesci	█████ g
			Salmone	█████ g
			Sarago	█████ g
			Sogliola	█████ g
			Spigola	█████ g
			Triglia	█████ g
			Sarda	█████ g
			Sgombro	█████ g
			Tonno al naturale	█████ g
			Coniglio magro	█████ g
			Pollo coscia	█████ g
			Bresaola	█████ g
			Prosciutto cotto	█████ g

...segue Pranzo



Pomodori d'insalata

g

Prosciutto crudo g
 Prosciutto crudo magro g
 Speck g
 Salsiccia di carne fresca g
 Uovo di gallina intero g

Asparagi g
 Bieta g
 Cetrioli g
 Cipolle g
 Finocchi g
 Funghi g
 Indivia g
 Insalata mista g
 Lattuga g
 Peperoni g
 Scarola g
 Sedano g
 Spinaci g
 Zucca g
 Zucchine g
 Barbabietole g
 Broccoli g
 Carciofi g
 Carote g
 Cavoli di bruxelles g
 Cavolo - Cavolfiore g
 Cicoria g
 Fagiolini g
 Melanzane g
 Porri g
 Radicchio rosso g
 Rape g
 Verza g

Merenda







Mele

[redacted] g

- Albicocche 100 g
- Ananas 100 g
- Arance 50 g
- Banane 100 g
- Ciliege 100 g
- Cocomero 100 g
- Fichi 50 g
- Fragole 100 g
- Kaki 100 g
- Kiwi 100 g
- Mandarini 100 g
- Mango 50 g
- Melagrana 50 g
- Melone 50 g
- More 100 g
- Nespole 100 g
- Pesche 100 g
- Pompelmo 100 g
- Prugne 100 g
- Susine 100 g
- Uva 100 g

Cena

	Latte parzialmente screm.	0 g 3/7		
	Fette biscottate	0 g 3/7	Pane comune	0 g 3/7
			Biscotti (media)	0 g 3/7
			Biscotti secchi	0 g 3/7
	Pasta di semola	0 g 4/7	Pasta integrale	0 g 4/7
			Riso	5 g 4/7
			Semola	0 g 4/7
			Spaghetti	0 g 4/7
			Pane comune	0 g 4/7
			Panini all'olio	0 g 4/7
			Pane integrale	0 g 4/7
			Pane azzimo	0 g 4/7
			Pan carre'	0 g 4/7
			Patate	0 g 4/7
	Lattuga	0 g 4/7	Asparagi	0 g 4/7
			Bieta	0 g 4/7
			Cetrioli	0 g 4/7
			Cipolle	0 g 4/7
			Finocchi	0 g 4/7
			Funghi	0 g 4/7
			Indivia	0 g 4/7
			Insalata mista	0 g 4/7
			Peperoni	0 g 4/7
			Pomodori d'insalata	0 g 4/7
			Scarola	0 g 4/7
			Sedano	0 g 4/7
			Spinaci	0 g 4/7
			Zucca	0 g 4/7
			Zucchine	0 g 4/7
			Barbabietole	0 g 4/7
			Broccoli	0 g 4/7
			Carciofi	0 g 4/7
			Carote	0 g 4/7
			Cavoli di bruxelles	0 g 4/7
			Cavolo - Cavolfiore	0 g 4/7
			Cicoria	0 g 4/7
			Fagiolini	0 g 4/7
			Melanzane	0 g 4/7
			Porri	0 g 4/7
			Radicchio rosso	0 g 4/7
			Rape	0 g 4/7

...segue Cena

Verza

g 4/7



Olio extra vergine d'oliva

g 4/7

Suddivisione % tra pasti (Calorie)

		<u>Media</u>
Colazione	%	11,37
Spuntino matt.	%	6,62
Pranzo	%	38,86
Merenda	%	6,61
Cena	%	36,54

DIETA IPOCALORICA - CONSIGLI

CONSIGLI PER LA PRATICA APPLICAZIONE DELLA DIETA

Tutti i pesi espressi dalla dieta allegata sono da considerarsi al crudo ed al netto degli scarti di cucina. Questo significa che ad es. per il pollo deve essere sottratto il peso delle ossa, della pelle, ecc. (mediamente essi costituiscono il 25 - 30 % del peso totale) ; così per la frutta il peso della buccia e del nocciolo costituirà il 20 - 25 % del totale. La verdura che sulla dieta compare (per esigenze di calcolo) con a fianco una grammatura, non necessita tuttavia di essere pesata ed il suo consumo è pertanto da ritenersi libero.

La dieta vera e propria si compone di una portata base e di una lunga serie di varianti e sostituzioni.

Osservare con scrupolo un programma dietetico può assomigliare ad una vera e propria gara, nella quale tuttavia il concorrente spesso combatte contro se stesso. Al termine della prova, tuttavia, il risultato può premiare con la stessa soddisfazione che si prova al termine di una gara vinta o di una scalata in montagna.

Nello specifico è assolutamente indispensabile considerare, ciò che non si deve mangiare (tra i cibi proibiti contenuti nell'elenco seguente) come tassativo.

L'ATTIVITA' FISICA

È indispensabile svolgere un'attività fisica regolare e costante. E' importante valutare il tipo di attività fisica. La caratteristica principale è che l'attività fisica non sia stressante o troppo caratterizzata da un eccessivo agonismo.

Il soggetto cercherà d'iniziare l'attività con gradualità. Vanno preferite la bicicletta o cyclette, il footing , la ginnastica a corpo libero, il nuoto.

CIBI NON CONSIGLIATI

Tutti i cibi non contemplati dalla dieta. In particolare i salumi (ciccioli, salame, mortadella), i grassi animali (burro, strutto, lardo, pancetta, panna di latte) ; formaggi grassi e fermentati (mascarpone, gorgonzola, formaggi francesi) ; il cioccolato e i dolci al cucchiaio ; la frutta secca in genere.

BEVANDE SCONSIGLIATE

La birra, i vini liquorosi, gli aperitivi e i digestivi in genere.

Il vino da pasto, se d'abitudine del soggetto, può essere bevuto nella misura massima di cc. 200/dì per vini a gradazione di 12°.

CHE COSA BERE A TAVOLA

Acque minerali gassate e naturali, acqua e limone.

CHE COSA BERE FUORI PASTO

Tè, caffè (decaffeinato quando si superano due tazzine/dì), camomilla, succo di pomodoro, brodo di carne sgrassato.

COME CONDIRE I CIBI

Con tutti i condimenti previsti dalla dieta ; inoltre è possibile usare le spezie e gli aromi senza limitazione.

SALARE I CIBI

L'uso del sale è consentito secondo le normali abitudini del soggetto.

COME DOLCIFICARE

E' possibile usare miele o zucchero per una bevanda/dì , per le altre bevande usare un dolcificante (saccarina, aspartame).

- Aumentare l'apporto giornaliero di fibre. Preferire quindi prodotti integrali (pasta, riso, pane, fette biscottate...). Consumare legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli) 3 o 4 volte alla settimana. Consumare verdure e ortaggi in quantità abbondante.

spiegazione della dieta

LEGENDA

Per una miglior comprensione della dieta è opportuno chiarire alcuni aspetti :

- a) il peso degli alimenti è sempre considerato al crudo ed al netto degli scarti di cucina (es. per la carne di pollo il peso sarà quello del pollo disossato e privato di tutte le parti solitamente non commestibili).
- b) nella dieta l'alimento principale è quello contrassegnato col simboletto colorato, nell'altra colonna tutte le sostituzioni.
- c) il peso della verdura è semplicemente indicativo : in realtà è possibile mangiarne senza limitazioni.
- d) l'alternanza dei vari alimenti nell'arco della settimana è libero, per quanto riguarda il secondo è tuttavia consigliabile, nei 14 pasti principali, la seguente suddivisione (3-4 volte la carne, 3-4 volte il pesce, 3 volte i formaggi, 2 volte le uova), quando la dieta è dissociata (cioè a pranzo il primo, la sera il secondo) sarà consigliabile 2 volte la carne, 2 il pesce, 2 i formaggi, 1 le uova.