

DIETA IPOCALORICA STANDARD

Colazione		g 150 di latte parz. scremato (1,8%) caffè a piacere 1 cucchiaino di zucchero (5 g) 2 fette biscottate oppure 20 g di cereali oppure 20 g di biscotti (es.4 bisc. Oro Saiwa)
	Oppure al bar	cappuccino 1 cucchiaino di zucchero 1 cornetto
Metà mattinata		1 mela/pera/kiwi ○ 1 yogurt magro da 125 g ○ 1 cappuccino ○ 1 spremuta d'arancia ○ 1 tè con due fette biscottate
Pranzo	<u>a casa</u>	
	2° piatto	60 g di prosciutto crudo/cotto/speck/bresaola ○ 80 g di tacchino arrosto ○ 80 g di tonno al naturale ○ 90 g di carne Simmenthal ○ 2 uova (sode/coque/in camicia) ○ 4-5 bastoncini di pesce surg. al forno ○ 130 g di pesce (peso netto crudo) ○ 120 g di carne alla piastra ○ 100 g di hamburger ○ 100 g di ricotta magra ○ 100 g di Yocca ○ 150 g di "fiocchi di latte" ○ 60 g di mozzarella/formaggio light
	contorno	quantità a piacere di tutte le verdure esclusi legumi, mais e patate le verdure del contorno posson essere utilizzate per un minestrone
	condimento	1 cucchiaino di olio extravergine di d'oliva aceto o succo di limone a piacere
	pane	40 g di pane ○ 25 g di cracker ○ 30 g di riso ○ di pasta nel minestrone
	frutta	1 mela ○ una pera ○ un kiwi ○ un'arancia ○ 150 g di fragole
	<u>fuori casa</u>	un toast ○ un tramezzino ○ un medaglione ○ 130/150 g di pizza al taglio ○ 80 g di pane/pizza bianca con 50 g di companatico ○ un'insalata di tonno e/o uova condita con un cucchiaino di olio 40 g di pane ○ 25 g di cracker (un pacchetto) ○ un'insalata di tonno e/o uova, mais, patate condita con un cucchiaino di olio
	<u>a mensa</u>	
	2°piatto	una porzione di arrosto/roast beef, oppure un petto di pollo, oppure 1/4 di pollo arrosto, oppure un hamburger, oppure un

piatto di carne o di pesce; una volta alla settimana una porzione di formaggio o di mozzarella; una volta alla settimana una porzione di prosciutto crudo o cotto; non mangiare fritti e carni insaccate;

contorno verdure a piacere condite con un cucchiaino di olio limone o aceto se graditi, non consumare legumi, patate e mais

pane 40 g (mezza rosetta o una fetta piccola casereccio) una fetta piccola di pane casereccio) oppure 25 g di cracker o grissini o una porzione di patate

frutta un frutto o una macedonia di frutta fresca di stagione

oppure una volta a settimana: un primo piatto a piacere e un contorno come sopra oppure una macedonia una macedonia di frutta frescadi stagione

Pomeriggio

una mela/pera/kiwi/arancia; oppure uno yogurt da 125g magro
 oppure un cappuccino, oppure un succo di frutta, oppure un mandarancio
 oppure una barretta di cioccolata da 20 g (tipo Kinder ai cereali)
 oppure un cremino Algida, oppure un Fiordifragola, oppure un cappuccino
 oppure un tè con due fette biscottate

Cena

a casa

2° piatto una porzione a piacere di carne o di pesce cucinato a piacere
 oppure una delle alternative del secondo piatto del pranzo
 non mangiare fritti, carni insaccate e formaggi

contorno qualsiasi verdura compresi fagiolini e funghi; niente legumi, patate e mais

condimento un cucchiaino di olio extravergine d'oliva; limone o aceto a piacere

pane 1/2 rosetta o una porzione moderata di patate o legumi freschi (150 g)

furta 1 mela/pera/kiwi oppure 200 g di ananas o di fragole oppure un mandarancio

Dopo cena

1 pacchetto di Pavesini/cracker da 25 g; oppure uno yogurt da 125 g magro
 oppure un fiordifragola, oppure un piccolo cono gelato alla frutta
 oppure una barretta di cioccolata da 20g tipo Kinder ai cereali
 oppure un cioccolatino fondente, oppure tre noci

Una volta alla settimana tutta la cena può essere sostituita da:

primo piatto: una porzione a piacere di pasta al pesto, al ragù, alle vongole, riso e piselli, pasta e fagioli.....

pasta o riso 80 g, pomodori pelati a piacere, 20 g di tonno o di carne trita,
 o 50 g di vongole, o un cucchiaino di pesto o due cucchiaini di formaggio,
 contorno, condimento e frutta come quello previsto per la cena

Informazioni utili

Si può invertire il pranzo con la cena

Tra le carni preferire quelle bianche

E' consigliabile che almeno quattro pasti alla settimana siano a base di pesce

Per i condimenti aceto e limone si possono usare liberamente

Aglio, cipolla, pomodori pelati, erbe aromatiche e spezie si possono consumare liberamente per rendere più gustosi i cibi e, soprattutto, per limitare il consumo di sale

Bere almeno 2 l di acqua al giorno, 3 quando ti alleni

Evitare i superalcolici, tollerato un bicchiere di vino a cena

Caffè e tè non zuccherati si possono bere liberamente

Se si è "costretti" a partecipare ad un pranzo o una cena "importante" si può mangiare di tutto in porzioni moderate avendo cura, nelle 24 ore successive, di ridurre di circa la metà i cibi previsti mentre la quantità di frutta e verdura e di bevande deve rimanere costante o addirittura aumentare

Non pesarti tutti i giorni, se fai attività motoria pesante inizialmente il peso potrebbe rimanere costante ma poi dovrebbe scendere.

Invece di vedere la bilancia controlla la cintura dei pantaloni! **In bocca...al lupo**