

## *Premessa*

**Il programma dietetico è relativo all'individuo di riferimento ed è articolato in un menù tipo: pertanto NON è personalizzato e deve considerarsi come una indicazione generale per la corretta alimentazione.** La dieta è strutturata su un classico schema a due colonne: a sinistra le prime scelte, a destra le alternative. Si passa da una colonna all'altra, rispettando le grammature; un esempio: la colazione ha come prima scelta fette biscottate (colonna di sinistra) e come alternativa biscotti secchi o biscotti frollini o pane (colonna di destra).

## *Consigli generali*

Il peso degli alimenti riportato nello schema dietetico è riferito all'alimento crudo e privo di scarti. Variare nella scelta del secondo piatto: carne 1-2 volte a settimana, pesce 1-2 volte a settimana, uova 1-2 volte a settimana, formaggio 1-2 volte a settimana, salumi 1 volta ogni quindici giorni. Preferire carni magre, avendo sempre cura di eliminare il grasso visibile; evitare carni grasse (maiale grasso, gallina), frattaglie, carni insaccate (cotechino, wurstel, salame, mortadella...), salsi grasse ed elaborate, frittiture in genere. La pizza è un buon piatto unico, va privilegiata la pizza alle verdure e consumata al massimo una volta a settimana. Consumare quotidianamente frutta e verdura, cercando di variare il più possibile in base alla disponibilità stagionale; la frutta può essere consumata a fine pasto oppure come spuntino.

## *Metodi di cottura*

Evitare preparazioni elaborate e condimenti abbondanti.

- La CARNE può essere cotta alla griglia, al vapore, lessata, al cartoccio, arrostita o al tegame (con pomodoro, altre verdure e aromi a piacere).
- Le UOVA possono essere consumate sode, in camicia, strapazzate (usando una padella antiaderente senza utilizzare grassi di frittura).
- Le VERDURE possono essere consumate crude o cotte a piacere (al forno, alla griglia, lessate, al vapore, in tegame con pomodoro e aromi).

## *Condimenti*

E' preferibile utilizzare come condimento olio extravergine di oliva. *Nella dieta è prevista una quantità giornaliera di 30 g di olio (pari a 3 cucchiaini da tavola) da distribuire a piacere sulle verdure, sulla pasta o sulle altre pietanze.* Rispettare la quantità di condimento prescritta nella dieta, utilizzando padelle antiaderenti, pentole pressione...; condire le verdure in un'ampia ciotola con poco olio e succo di limone o qualche goccia di aceto balsamico. Per dare sapore alle pietanze utilizzare erbe aromatiche e spezie.

## *Bevande*

E' consigliabile bere 1,5-2 litri di acqua nell'arco della giornata, nella quale eventualmente sciogliere alcuni Estratti Tisanoreica Personali (per la scelta chiedere consiglio al Dietista o al Medico Tisanoreica).

**Colazione**

---

Latte scremato	200 ml	Yogurt magro	125 g
Caffè	50 ml	Caffè d'orzo	50 ml
Fette biscottate	30 <sup>1</sup> g	Biscotti secchi	30 <sup>2</sup> g
		Biscotti frollini	30 <sup>3</sup> g
		Pane	40 g
Marmellata	20 <sup>4</sup> g	Zucchero	10 <sup>5</sup> g
		Miele	

**Spuntino**

---

Frutta fresca	150 <sup>6</sup> g
Barretta	
Tisanoreica	1 al dì

**Pranzo**

---

Pasta	70 <sup>7</sup> g	Riso	70 g
		Pasta all'uovo	60 g
		Gnocchi	160 g
Formaggio	5 <sup>8</sup> g		
Verdura	200 g	Pasta	40 g
Pane	50 g	Riso	40 g
		Legumi freschi	100 <sup>9</sup> g
		Patate	150 g
Frutta	150 g	Polenta	40 <sup>10</sup> g
		Noci	20 <sup>11</sup> g

**Spuntino**

---

Yogurt magro	125 g	Frutta fresca	150 g
		Una Pietanza	
		Tisanoreica	

**Cena**

---

Carne	100 <sup>12</sup> g	Pesce	120 <sup>13</sup> g
		Uova	120 <sup>14</sup> g
		Formaggio fresco	100 g
		Formaggio stagionato	60 g
		Affettati:	
		crudo	50 g
		cotto	60 g
		spek	60 g
		bresaola	80 g
		Legumi secchi	60 g
Verdura	200 g		
Pane	50 g	Pasta	40 g
		Riso	40 g
		Legumi freschi	150 g
		Patate	150 g
		Polenta	40 g
Frutta	150 g		

## **Note agli alimenti**

1. il peso corrisponde a 4 fette biscottate
2. il peso corrisponde a 6 biscotti
3. il peso corrisponde a 4 biscotti
4. il peso corrisponde 4 cucchiaini di marmellata
5. il peso corrisponde 2 cucchiaini di zucchero
6. il peso corrisponde ad un frutto medio, alcune categorie tipi sfuggono però a tale regola: arance, cocomeri, fichi, cachi e uva sono frutti ad alto contenuto di zuccheri pertanto corrispondono nel peso ma non nella quota calorica
7. la pasta e il riso sono da condire con sughi semplici: al pomodoro, con verdure (funghi, radicchio, zucca...)
8. il peso corrisponde ad un cucchiaino
9. con il termine legumi freschi si considerano i legumi in scatola, surgelati e appena colti
10. il peso corrisponde ad una fetta di polenta
11. il peso corrisponde a 5 noci; da consumarsi una volta al giorno, per 3 giorni a settimana
12. evitare il consumo di carni grasse come selvaggina e frattaglie
13. evitare il consumo di pesci grassi come sgombrò, anguilla, salmone; la grammatura per il tonno in scatola è di 80 g
14. il peso corrisponde a due uova medie

## **Specifiche schema alimentare**

<b>Kcal e distribuzione</b>	<b>Apporto nutrienti principali</b>	
<b>Kcal totali 1605</b>	Na (mg)	702
<b>Distribuzione percentuale dei nutrienti</b>	K (mg)	3360
proteine 17	Fe (mg)	15
lipidi 27	Ca (mg)	1152
carboidrati 56	P (mg)	1362
<b>Distribuzione percentuale delle Kcal</b>	Fibra (mg)	33,4
Colazione 16	Col tot (mg)	128,5
Spuntino mattina 6		
Pranzo 40		
Spuntino pomeriggio 3		
Cena 35		