

dieta 1200 on gen

COLAZIONE

 **Caffè d'orzo in tazza** 3/4 di Tazza 130 g

Alternative:

Te' in tazza 1/2 Tazza 40 g
Caffè in tazza 3 Tazzine e 1/2 100 g

 **Fette biscottate** 3 Fette 30 g

Alternative:

Fette biscottate integrali 3 Fette 30 g
Cornflakes 3 Cucchiaini 30 g
Muesli 2 Cucchiaini 30 g
Riso soffiato 3 Cucchiaini 30 g
Pane integrale 1 Fetta e 1/2 50 g
Pane comune 1 Fetta e 1/2 50 g

 **Latte di vacca parzial. scremato** 1 Tazza 200 g

Alternative:

Latte di Soia - Cèrèal 200 g
Yogurt greco 0% bianco 170 g
skyr 0% 150 g
kefir 200 g
Prosciutto cotto 60 g
Prosciutto crudo 60 g
Bresaola 60 g
Uova di gallina - intero 120 g
Uova di gallina - albume 200 g
Salmone - affumicato 50 g
Protein Pancake Mix - Myprotein 30 g

 **Marmellata ridotto zucchero** 5 Cucchiaini 25 g

Alternative:

Crema di nocciole e cacao 1 Cucchiaino 10 g

SPUNTINO MATT.

 **Frutta fresca estiva ns** 150 g

Alternative:

Frutta fresca invernale ns 150 g
Succo di arancia e pompelmo non zuccherato 1 Bicchiere 150 g
Yogurt parzial.scremato 1 Vasetto 150 g
kefir 200 g

PRANZO Nota: verdure illimitate

 **Pasta di semola** 3/4 di Piatto 60 g

Alternative:

Pasta all'uovo fresca 3/4 di Piatto 60 g

...Continua Pranzo

 **Vitellone tagli magri** 100 g

Alternative:

Pasta di semola integrale	3/4 di Piatto 60 g
Riso	3 Cucchiaini 60 g
Polenta (farina di mais)	1 Piatto 80 g
Riso integrale	3 Cucchiaini 60 g
Pasta all'uovo secca	3/4 di Piatto 60 g

Alternative:

Vitello - filetto	100 g
Maiale bistecca	100 g
Petto di pollo	100 g
Coniglio magro	100 g
Tacchino - fesa	100 g
Merluzzo o nasello	150 g
Rombo	150 g
Sogliola	150 g
Spigola	150 g
Triglia	150 g
Polpo	150 g
Calamaro	150 g
Seppia	150 g
Sgombro o maccarello	150 g
Sarda	150 g
Acciuga o alice	150 g
Baccala' ammollato	150 g
Orata fresca	150 g
Salmone fresco	150 g
Rana pescatrice	200 g
Tonno sott'olio - sgocciolato	1 Lattina 80 g
Prosc.cruco-disossato magro	100 g
Prosciutto cotto, alta qualità - sgrassato	100 g
Speck	100 g
Bresaola	100 g
Uova di gallina - intero	60 g
Uova di gallina - albume	200 g
Mozzarella di vacca	100 g
Fior di latte	100 g
Stracchino	60 g
Ricotta di vacca	100 g

...Continua Pranzo

 **Verdure fresche (media)** 200 g

MERENDA

 **Frutta fresca estiva ns** 150 g

Alternative:

Fiocchi di latte	100 g
Parmigiano	50 g
Formaggio cremoso spalmabile - light	60 g

Alternative:

Frutta fresca invernale ns	150 g
Succo di arancia e pompelmo non zuccherato	1 Bicchiere 150 g
Yogurt parzial.scremato kefir	1 Vasetto 150 g 200 g

CENA Nota: verdure illimitate

 **Vitellone tagli magri** 150 g

Alternative:

Vitello - filetto	150 g
Maiale bistecca	150 g
Petto di pollo	150 g
Coniglio magro	150 g
Tacchino - fesa	150 g
Merluzzo o nasello	200 g
Rombo	200 g
Sogliola	200 g
Spigola	200 g
Triglia	200 g
Polpo	200 g
Calamaro	200 g
Seppia	200 g
Sgombro o maccarello	200 g
Sarda	200 g
Acciuga o alice	200 g
Baccala' ammollato	200 g
Orata fresca	200 g
Salmone fresco	200 g
Rana pescatrice	200 g
Tonno sott'olio - sgocciolato	1 Lattina e 1/2 120 g
Prosc.crudo-disossato magro	100 g

...Continua Cena

Alternative:

Prosciutto cotto, alta qualità - sgrassato	100 g
Speck	100 g
Bresaola	100 g
Uova di gallina - intero	120 g
Uova di gallina - albume	300 g
Mozzarella di vacca	120 g
Fior di latte	120 g
Stracchino	120 g
Ricotta di vacca	150 g
Fiocchi di latte	200 g
Parmigiano	50 g
Formaggio cremoso spalmabile - light	150 g



Verdure fresche (media) 200 g

DURANTE LA GIORNATA



Olio di oliva extra vergine 3 Cucchiali e 1/2 35 g

RAPPORTO COMPONENTI

	Prime scelte	Media portate
Proteine	27,54 %	25,82 %
Lipidi	35,80 %	42,31 %
Glicidi	36,67 %	31,56 %
Oligosacc./Glucidi tot.	43,72 %	38,23 %
kcal Oligosacc./kcal tot.	16,03 %	12,06 %
Acidi saturi/totale	21,19 %	26,34 %
kcal Acidi saturi/kcal tot.	7,37 %	10,11 %
kcal Omega6/kcal tot.	3,44 %	3,26 %
kcal Omega3/kcal tot.	0,73 %	1,30 %
Proteine animali/totale	73,82 %	71,28 %
Proteine vegetali/totale	26,18 %	20,90 %
Fibra totale/1000 Kcal.	12,51 g	10,53 g
Rapporto chetogenico (Withrow)	0,48	0,57

LISTA COMPONENTI

	Prime scelte	Media portate
Energia	1231 kcal	1407 kcal
Alcool	0,00 g	0,00 g
Proteine	82,63 g	88,91 g
Lipidi	47,74 g	64,76 g
Carboidrati disponibili	117,37 g	115,92 g
Amido	60,21 g	61,45 g
Fibra totale	15,40 g	14,82 g
Proteine animali	61,00 g	63,38 g
Proteine vegetali	21,63 g	18,58 g
Saturi totali	9,83 g	15,48 g
Monoinsaturi totali	30,62 g	35,36 g
Polinsaturi totali	5,93 g	7,92 g