

## dieta 1400 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** 1 Piatto 80 g

**Alternative:**

Pasta all'uovo fresca 1 Piatto 80 g

...Continua Pranzo

**Vitellone tagli magri**

100 g

**Alternative:**

Pasta di semola integrale	1 Piatto 80 g
Riso	1 Piatto 80 g
Polenta (farina di mais)	1 Piatto e 1/4 100 g
Riso integrale	1 Piatto 80 g
Pasta all'uovo secca	1 Piatto 80 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.crudo-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

**CENA** Nota: verdure illimitate

 **Vitellone tagli magri** 200 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

#### Alternative:

Vitello - filetto	200 g
Maiale bistecca	200 g
Petto di pollo	200 g
Coniglio magro	200 g
Tacchino - fesa	200 g
Merluzzo o nasello	250 g
Rombo	250 g
Sogliola	250 g
Spigola	250 g
Triglia	250 g
Polpo	250 g
Calamaro	250 g
Seppia	250 g
Sgombro o maccarello	250 g
Sarda	250 g
Acciuga o alice	250 g
Baccala' ammollato	250 g
Orata fresca	250 g
Salmone fresco	250 g
Rana pescatrice	250 g
Tonno sott'olio - sgocciolato	2 Lattine 150 g
Prosc.crudo-disossato magro	120 g

...Continua Cena

 **Verdure fresche (media)** 200 g

 **Pane comune** 1 Fetta 30 g

**DURANTE LA GIORNATA**

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

**Alternative:**

Prosciutto cotto, alta qualità - sgrassato	120 g
Speck	120 g
Bresaola	120 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

**Alternative:**

Pane integrale	1 Fetta 30 g
Patate	200 g

**RAPPORTO COMPONENTI**

	<b>Prime scelte</b>	<b>Media portate</b>
Proteine	28,16 %	25,52 %
Lipidi	31,71 %	38,11 %
Glicidi	40,11 %	36,12 %
Oligosacc./Glucidi tot.	34,96 %	30,30 %
kcal Oligosacc./kcal tot.	14,02 %	10,94 %
Acidi saturi/totale	21,56 %	26,47 %
kcal Acidi saturi/kcal tot.	6,63 %	9,17 %
kcal Omega6/kcal tot.	3,19 %	3,25 %
kcal Omega3/kcal tot.	0,67 %	1,30 %
Proteine animali/totale	72,85 %	69,59 %
Proteine vegetali/totale	27,15 %	23,48 %
Fibra totale/1000 Kcal.	11,78 g	10,97 g
Rapporto chetogenico (Withrow)	0,42	0,49

**LISTA COMPONENTI**

	<b>Prime scelte</b>	<b>Media portate</b>
Energia	1434 kcal	1608 kcal
Alcool	0,00 g	0,00 g
Proteine	98,56 g	100,35 g
Lipidi	49,33 g	66,61 g
Carboidrati disponibili	149,76 g	151,52 g
Amido	88,72 g	92,42 g
Fibra totale	16,88 g	17,65 g
Proteine animali	71,80 g	69,84 g
Proteine vegetali	26,76 g	23,56 g
Saturi totali	10,31 g	16,02 g
Monoinsaturi totali	31,07 g	35,93 g
Polinsaturi totali	6,42 g	8,57 g