

## dieta 1600 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 1/4 di Piatto 8 g

...Continua Pranzo



**Vitellone tagli magri**

150 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	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
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** 2 Fette e 1/2 80 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	2 Fette e 1/2 80 g
Patate	300 g

**RAPPORTO COMPONENTI**

	<b>Prime scelte</b>	<b>Media portate</b>
Proteine	28,64 %	25,82 %
Lipidi	28,85 %	36,38 %
Glicidi	42,49 %	37,57 %
Oligosacc./Glucidi tot.	29,72 %	27,96 %
kcal Oligosacc./kcal tot.	12,63 %	10,50 %
Acidi saturi/totale	21,92 %	26,54 %
kcal Acidi saturi/kcal tot.	6,11 %	8,78 %
kcal Omega6/kcal tot.	2,98 %	3,25 %
kcal Omega3/kcal tot.	0,63 %	1,34 %
Proteine animali/totale	72,83 %	69,51 %
Proteine vegetali/totale	27,17 %	24,07 %
Fibra totale/1000 Kcal.	11,58 g	11,47 g
Rapporto chetogenico (Withrow)	0,39	0,47

**LISTA COMPONENTI**

	<b>Prime scelte</b>	<b>Media portate</b>
Energia	1622 kcal	1714 kcal
Alcool	0,00 g	0,00 g
Proteine	113,41 g	108,14 g
Lipidi	50,78 g	67,71 g
Carboidrati disponibili	179,51 g	167,80 g
Amido	114,87 g	105,67 g
Fibra totale	18,78 g	19,67 g
Proteine animali	82,60 g	75,17 g
Proteine vegetali	30,81 g	26,03 g
Saturi totali	10,76 g	16,35 g
Monoinsaturi totali	31,49 g	36,24 g
Polinsaturi totali	6,82 g	9,00 g