

dieta 1800 on

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 e 1/4 100 g

Alternative:

Pasta all'uovo fresca 1 Piatto e 1/4 100 g

...Continua Pranzo



Vitellone tagli magri

150 g

Alternative:

Pasta di semola integrale	1 Piatto e 1/4 100 g
Riso	1 Piatto e 1/4 100 g
Polenta (farina di mais)	2 Piatti 150 g
Riso integrale	1 Piatto e 1/4 100 g
Pasta all'uovo secca	1 Piatto e 1/4 100 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

 **Pane comune** 2 Fette 60 g

 **Bresaola** 30 g

Alternative:

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

Alternative:

Pane integrale	2 Fette 60 g
Cornflakes	3 Cucchiaini 30 g
Fiocchi d'avena	3 Cucchiaini 30 g
Muesli	3 Cucchiaini 40 g

Alternative:

Prosciutto cotto	30 g
Prosciutto crudo	30 g
Fiocchi di latte	50 g
Formaggio spalmabile	50 g
Stracchino	50 g
Parmigiano	40 g
Grana	40 g
skyr 0%	150 g
Yogurt greco 0% aromatizzato	150 g
Uova di gallina - intero	60 g
Uova di gallina - albume	200 g

CENA Nota: verdure illimitate

 **Vitellone tagli magri** 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

...Continua Cena

Alternative:

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
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



Verdure fresche (media) 200 g



Pane comune 2 Fette e 1/2 80 g

DURANTE LA GIORNATA



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

Alternative:

Pane integrale	2 Fette e 1/2 80 g
Patate	300 g

RAPPORTO COMPONENTI

	Prime scelte	Media portate
Proteine	28,73 %	25,29 %
Lipidi	25,78 %	33,91 %
Glicidi	45,45 %	40,67 %
Oligosacc./Glucidi tot.	20,17 %	20,48 %
kcal Oligosacc./kcal tot.	9,17 %	8,33 %
Acidi saturi/totale	22,10 %	28,72 %
kcal Acidi saturi/kcal tot.	5,50 %	9,12 %
kcal Omega6/kcal tot.	2,77 %	3,25 %
kcal Omega3/kcal tot.	0,58 %	1,20 %
Proteine animali/totale	71,26 %	67,35 %
Proteine vegetali/totale	28,74 %	26,48 %
Fibra totale/1000 Kcal.	10,61 g	11,14 g
Rapporto chetogenico (Withrow)	0,35	0,42

LISTA COMPONENTI

	Prime scelte	Media portate
Energia	1847 kcal	1983 kcal
Alcool	0,00 g	0,00 g
Proteine	129,85 g	122,58 g
Lipidi	51,77 g	73,03 g
Carboidrati disponibili	219,07 g	210,21 g
Amido	159,07 g	149,73 g
Fibra totale	19,60 g	22,09 g
Proteine animali	92,53 g	82,56 g
Proteine vegetali	37,32 g	32,46 g
Saturi totali	11,04 g	19,64 g
Monoinsaturi totali	31,72 g	38,57 g
Polinsaturi totali	7,20 g	10,18 g