

# SOSTITUZIONI PERMESSE ED ALIMENTI VIETATI

## I° COLAZIONE:

Latte part-scium gr. 150  
può essere sostituito con:  
Yogurt magro alle frutta q 125  
Frutta gr. \_\_\_\_\_  
Oppure frullato c 100  
con aggiunta di  
Fette Biscottate gr. 20 o Crackers q 20  
Pane q 30  
Cereali q 20  
Biscotti \_\_\_\_\_  
Oppure \_\_\_\_\_

## SPUNTINO ORE 11.00:

Pane gr. 30  
Crackers gr. 25 o Fette Biscottate gr. 25  
Brioche \_\_\_\_\_  
Frutta gr. \_\_\_\_\_

## MERENDA:

Crackers gr. \_\_\_\_\_  
Pane gr. \_\_\_\_\_  
Frutta gr. 100  
Yogurt magro alle frutta q 125  
Oppure sprinkle o frullato c 100

## PASTI PRINCIPALI:

**Pasta**  
Pasta di semola gr. 60  
Pasta all'uovo o ripiena gr. /  
Riso brillato gr. 60  
Semolino gr. 60  
Pasta ricca in fibre gr. 10  
**Piatto unico (non consumare il II° piatto)**  
Pasta o Riso 50 con legumi secchi 60  
Pasta o Riso 50 con legumi freschi 180  
N. 1-2 volte alla settimana

## CIBI APROTEICI:

Pasta aproteica gr. \_\_\_\_\_  
Riso aproteico gr. \_\_\_\_\_  
Fette aproteiche gr. \_\_\_\_\_  
Pane aproteico gr. \_\_\_\_\_  
**UNA PORZIONE DI PANE** gr. 60 può essere sostituita con:  
Pane integrale gr. 20  
Crackers integrali gr. /  
Pasta integrale gr. \_\_\_\_\_  
Pasta di semola gr. 50  
Riso gr. 50  
Patate gr. 180

## SOSTITUZIONI RELATIVE AL II° PIATTO:

### Carne

Vitello, Vitellone, Manzo, Cavallo, Capretto, Maiale magro  
gr. 100 N. 1-2 volte alla settimana  
possono essere sostituite con:

### Pollo, tacchino, coniglio, (parti magre senza pelle)

gr. 100 N. 2-3 volte alla settimana

### Fegato di vitello

gr. / N. / volte alla settimana

### Pesci freschi o surgelati

Nasello, merluzzo, sogliola, dentice, spigola, orata, luccio, tri-  
glia, trota, palombo, polipo, calamaro, seppie, gamberi

gr. 130 N. \_\_\_\_\_ volte alla settimana

3-4  
volte  
alle  
settimane

### Pesci azzurri

Alici, sarde, sgombero, aguglia

gr. 130 N. \_\_\_\_\_ volte alla settimana

### Molluschi

Cozze, vongole, mitili, etc. /

### Pesci conservati:

tonno al naturale  
gr. 80 N. 0-1 volte alla settimana

### Insaccati

Fine di tacchino q 60  
Bresaola gr. 60  
Prosciutto crudo magro gr. 60  
Prosciutto cotto magro gr. 60  
Salame, Mortadella, Salsiccia, Coppa gr. /  
N. 1-2 volte alla settimana

### Un Uovo

N. 1 volte alla settimana  
con legumi freschi q 100  
oppure con 1/2 porzione di APERITIVI 30g.

Formaggi light gr. 80 N. \_\_\_\_\_ volte alla settimana

### oppure Formaggi:

Mozzarella, fior di latte, Stracchino, Scamorza, Formaggini  
scremati, Ricotta di vacca  
gr. 50 N. \_\_\_\_\_ volte alla settimana

1-2  
volte  
alle  
settimane

### Formaggi grassi, piccanti e fermentati

Mascarpone, Pecorino, Provolone, Asiago, Groviera,  
Gorgonzola, Caciocavallo, Emmenthal  
gr. 30 N. \_\_\_\_\_ volte alla settimana

limitare  
il  
consumo

Legumi: secchi q 80 / freschi  
gr. 240 N. 1-2 volte alla settimana

**OLIO**

Olio di vinaccioli ..... /  
 Olio d'oliva extravergine ..... 25 g / die  
 Olio di semi di mais e di girasole .....  
 Olio di semi di soia .....  
 Olio di semi vari .....  
 Olio di arachidi .....  
 Margarine vegetali .....

**GRASSI ANIMALI DI CONDIMENTO**

Burro fresco .....  
 Lardo, Strutto .....  
 Pancetta .....  
 Panna .....

**FRUTTA FRESCA**

Arance, Pere, Cocomero, Fragole, Albicocche, Lamponi, Ciliegie, Kiwi, Melone, Nespole, Ananas, Pesche, Pompelmo, Mele .....  
 q. 100  
 Fichi freschi, Fichi d'india, Prugne, Mandaranci, Uva, Mandarini, Melagrane, Lotti, Banane .....  
 q. 80

**FRULLATO**

Di frutta fresca ..... a 100 g / die  
 Succo di frutta ..... di uve  
 Spemuta di agrumi ..... a 100 g / die  
 ..... frutta

**FRUTTA SECCA**

Prugne secche, Nocciole, Noci, Castagne, Mandorle, Datteri, Uva passa ..... /

**VERDURE ED ORTAGGI**

Broccoli, Cavoli, Carote, Cavolfiore Cicoria, Fagiolini, Scarola, Asparagi, Radicchio rosso, Melanzane, Rape, Porri, Verza, ..... a 100 g / die  
 Bietole, Indivia, Zucchine, Ravanelli, Peperoni, Lattuga, Cetrioli, Cardi, Pomodori, Cipolle ..... e 100 g / die  
 Spinaci, Sedano, Carciofi, Finocchi ..... e 100 g / die

**BEVANDE**

The deteinato al latte o al limone, Camomilla ✓  
 Orzo ✓  
 Caffè ..... Cacao gr.  
 Vino .....  
 Alcoolici, Superalcoolici, Aperitivi .....  
 Birra .....  
 Acque minerali gassate .....  
 Acque oligo-minerali naturali ..... ✓ 2 litri

**DOLCI:**

Pasticcini, Merendine farcite, Torte .....  
 Merendine tipo Pan di Spagna, Ciambelle .....  
 Merendine con marmellata .....  
 Gelati .....  
 Biscotti .....  
 Zucchero .....  
 Miele .....  
 Marmallata .....  
 Dolcificanti ✓

**SALE DA CUCINA:**

..... 10 g / die

**NOTE GENERALI:**

Si raccomanda di pesare ciascun alimento.  
 Il peso degli alimenti è da considerare al crudo ed al netto degli scarti, fatta eccezione per quei cibi che si acquistano già cotti, es. pane, grissini, crackers, ecc.  
 Gli alimenti devono essere scelti fra quelli consigliati.  
 Nella preparazione delle pietanze sono da evitare le frittiture ed i piatti troppo elaborati, si consiglia quindi di rispettare i metodi di cottura consigliati nella dieta.

**METODI DI COTTURA:**

**Pasta e riso:** al pomodoro, all'olio, con verdure, con brodo vegetale, con brodo di pollo o di carne ben sgrassato, con minestre.  
**Carne e pesce:** ai ferri, al forno, al vapore, al cartoccio, in umido, lessati.  
**Uova:** in camicia, alla coque, al latte, sodo, al pomodoro.

## ESEMPIO DI MENU' GIORNALIERO

COLAZIONE	PESO GR
LATTE PARZIALMENTE SCEMATO	150
FETTE BISCOTTATE	20
<b>ORE 11,00:</b>	
CRACKERS	25
<b>PRANZO:</b>	
PASTA DI SEMOLA	60
CARNE	100
OLIO EXT. VERG. D' OLIVA (3 CUCCHIAINI DA THE)	15
VERDURA O ORTAGGI	A VOLONTA'
PANE COMUNE	60
FRUTTA FRESCA	100
<b>MERENDA:</b>	
FRUTTA FRESCA	100
<b>CENA:</b>	
VERDURA O ORTAGGI	A VOLONTA'
PESCE MAGRO	130
OLIO EXT. VERGINE D'OLIVA (2 CUCCHIAINI DA THE)	10
PANE DI SEMOLA	60
FRUTTA FRESCA	100
<b>ORE 22.30:</b>	

<b>PRANZO:</b>	<b>CENA:</b>
	0