

Schema dietetico settimanale (1400 calorie)

Colazione (tutti i giorni):

Latte parzialmente scremato con cereali integrali 30 g (fette biscottate, cornflakes, biscotti semplici secchi)

<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>sabato</i>	<i>domenica</i>
Pranzo:						
Pasta o riso 60g all'insalata (pomodori, lattuga, sott'aceti, mais, tonno o uovo) <i>oppure</i> Pasta o riso 60 g con zucca, zucchine, melanzane, peperoni ecc + contorno di verdure a volontà + 150 g di frutta fresca di stagione	Pasta o riso 50 g con piselli (o altri legumi) <i>oppure</i> legumi + verdura (fagioli + scarole, lenticchie + spinaci) <i>oppure</i> legumi a zuppa con crostini di pane 50 g + contorno di verdure a volontà + 150 g di frutta fresca di stagione	Patate 300 g con pomodori, fagiolini, lattuga, carciofi + carne in scatola <i>oppure</i> Pasta o riso 50 g con patate 150 g + contorno di verdure a volontà + 150 g di frutta fresca di stagione	Fresella 50 g con 100 g di latticini e pomodoro <i>oppure</i> Pasta o riso 60 g con verdure + contorno di verdure a volontà + 150 g di frutta fresca di stagione	Pasta o riso 50 g con piselli (o altri legumi) <i>oppure</i> legumi + verdura (ceci + zucca, fagioli + funghi) <i>oppure</i> legumi a zuppa con crostini di pane 50 g + contorno di verdure a volontà + 150 g di frutta fresca di stagione	Pesce o tonno sott'olio sgocciolato o carne bianca o fesa di tacchino + contorno di verdure a volontà + 150 g di frutta fresca di stagione	Pasta o riso al sugo di pomodoro o di pesce o in brodo (80 g) <i>oppure</i> gnocchi 200 g Un secondo piatto a scelta tra quelli previsti dalla dieta + contorno di verdure a volontà + 150 g di frutta fresca di stagione

Cena:

Pesce + Contorno di verdure a volontà + Pane: 60 g + Una porzione di frutta fresca come a pranzo	Carne rossa 150 g + Contorno di verdure a volontà + Pane: 60 g + Una porzione di frutta fresca come a pranzo	Carne bianca + Contorno di verdure a volontà + Pane: 60 g + Una porzione di frutta fresca come a pranzo	Pesce + Contorno di verdure a volontà + Pane: 60 g + Una porzione di frutta fresca di stagione	Uova n° 2 + Contorno di verdure a volontà + Pane: 60g + Una porzione di frutta fresca come a pranzo	Pizza Margherita + Frutta come a pranzo	Un toast (2 fette di pane carrè) con 30 g di prosciutto crudo o fesa di tacchino + un formaggio spalmabile piccolo <i>oppure</i> 50 g di fresella con tonno e pomodori + 150 g di frutta fresca di stagione
---	---	--	---	--	--	---

Spuntini: Una porzione di frutta fresca di stagione (150 g) oppure uno yogurt magro alla frutta oppure un pacchetto di biscotti friabili all'uovo oppure una barretta di cereali oppure 1 gelato alle frutta

Condimento per tutta la giornata:

30 g di olio extra vergine di oliva (6 cucchiaini)

Raccomandazioni e note

- Rispettare un **ordine alimentare** cercando di consumare nell'arco della giornata i pasti e gli spuntini prescritti dallo schema dietetico.
- La quantità dei singoli alimenti è riportata in **peso netto** (la parte da utilizzare per essere cucinata o consumata cruda).
- **Bere molta acqua** (almeno **due litri al giorno**), avendo cura di evitare bevande gassate, zuccherate ed alcoliche.
- Utilizzare metodi di **cottura semplici** quali la cottura ai ferri, al vapore, alla griglia, etc... e preferire pietanze poco elaborate.
- Evitare il consumo di alimenti contenenti zuccheri semplici e grassi (frutta tipo banane, uva, fichi, loti, mandarini, marmellate, dolci, gelati, caramelle, frutta secca, frutta sciroppata, cioccolato, vino, alcolici, superalcolici e bevande zuccherate)
- Evitare di consumare latticini, formaggi, insaccati, e condimenti non previsti dallo schema dietetico.
- È possibile, durante la giornata, consumare caffè, tè, o altre bevande purché amari o dolcificati.
- Per rendere più gradevoli le pietanze si possono usare tutti gli aromi e le spezie che si preferiscono (succo di limone, aceto, pelati, cipolle, sottaceti, aromi e spezie) mentre andrebbe limitato l'uso del sale da cucina. È possibile fare uso del dado da brodo in alternativa all'olio, evitando in questo caso di salare e condire le pietanze.
- È possibile, qualora sia necessario, invertire il pranzo con la cena.
- Una volta la settimana la cena può essere sostituita da una pizza tipo Margherita con poco olio
- Si consiglia una **regolare attività fisica** (camminare, jogging, ginnastica etc...) per almeno 30 minuti al giorno.

Schema dietetico da 1400 calorie a cura dello staff di Dietiste afferenti al DAI di Medicina Clinica dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Federico II di Napoli.