

esempio di schema dietetico giornaliero

4) Indagine alimentare e personalizzazione dello schema dietetico

Colazione

- yogurt alla frutta g 125
- fette biscottate g 30

Pranzo

- pasta g 60 con fagioli freschi g 150
- carote g 200
- pane integrale g 80
- albicocche g 200
- olio di oliva g 20

Cena

- sogliola g 130
- lattuga g 60
- pane integrale g 100
- prugne g 200
- olio di oliva g 20

Avvertenze

- La quantità dei singoli alimenti è riportata in peso netto, cioè solo la parte da utilizzare per essere cucinata o consumata cruda.
- Acqua da bere, anche minerale, a volontà.
- Per rendere le pietanze più gradevoli si può far uso di succo di limone, aceto, pelati, cipolle, capperi, sottaceti, aromi e spezie.

esempio di schema dietetico settimanale

ESEMPIO DI SCHEMA DIETETICO SETTIMANALE

Il soggetto di sesso femminile, impiegata, necessita di uno schema dietetico di 1800 Calorie e, per motivi di lavoro, consuma il pranzo fuori casa. Organizzare una dieta settimanale che, rispettando le Linee Guida per una sana alimentazione, tenga conto delle sue necessità lavorative.

LUNEDÌ

Colazione

caffè o orzo con
latte intero g 200
zucchero g 10
fiocchi di mais g 40

Pranzo

pane integrale g 100
prosciutto crudo magro g 40
pera g 200

Cena

riso g 80 con carciofi g 200
petto di pollo g 120
patate g 200
pane integrale g 100
mela g 200
olio d'oliva g 40

MARTEDÌ

Colazione

tè con zucchero g 10
yogurt alla frutta g 125
fette biscottate g 40

Pranzo

pane integrale g 100
melanzane a funghetti g 250
succo di frutta g 125

Cena

minestra di lenticchie g 80
sogliola g 100
spinaci g 200
pane integrale g 100
arancia g 150
olio d'oliva g 25

MERCOLEDÌ

Colazione

succo di arance g 200
zucchero g 10
fette biscottate g 40
marmellata g 25

Pranzo

pane integrale g 100
tonno sott'olio g 70
pesca g 150

Cena

minestrone g 150
vitellone magro g 150
insalata mista g 150
pane integrale g 100
pera g 150
olio d'oliva g 25

GIOVEDÌ

Colazione

latte intero g 200
miele g 10
fiocchi di mais g 30

Pranzo

pane integrale g 100
emmental g 60
arancia g 200

Cena

riso g 60 con piselli g 100
merluzzo g 150
pomodori all'insalata g 250
pane integrale g 100
mela g 200
olio d'oliva g 25

esempio di schema dietetico settimanale

VENERDÌ

Colazione

tè con zucchero g 10
fette biscottate g 30

Pranzo

fagioli all'insalata g 100
mela g 250

Cena

pasta g 40 con ceci g 70
2 uova
finocchi g 200
pane integrale g 100
prugne g 200
olio d'oliva g 25

SABATO

Colazione

latte intero con zucchero g 10
fette biscottate g 30

Pranzo

2 toast: pan carrè g 80
prosciutto cotto g 60
sottilette g 40
succo di frutta g 125

Cena

pasta g 60 con
broccoli g 100
alici g 250
carote g 250
pane integrale g 100
uva g 200
olio d'oliva g 25

DOMENICA

Colazione

yogurt alla frutta g 125
fette biscottate g 30
marmellata g 25

Pranzo

gnocchi g 250
piselli g 100
pane integrale g 50
olio d'oliva g 15

Cena

maiale magro g 100
lattuga g 50
pane integrale g 50
pera g 200
olio d'oliva g 20

Caratteristiche bromatologiche dello schema

Calorie totali:	1800	
Proteine	g 81.15	pari al 18% delle calorie totali
Lipidi	g 53.88	27% delle calorie totali
Saturi	g 14.10	7% delle calorie totali
Colesterolo	mg 218	
Carboidrati totali	g 264.11	55% delle calorie totali
Solubili	g 81.17	17% delle calorie totali
Fibra	g 36	