

SCHEMA ALIMENTARE DA 1550 Kcal
Dieta mediterranea linee guida

COLAZIONE

- 40 gr di prodotto da forno o cereali (tra le 330 o 430 Kcal/100gr)
- 150 ml latte p.s. oppure 1 yogurt magro alla frutta
- caffè o tè

PRANZO

- ***1 primo piatto a scelta tra***
 - 90 gr pane / pasta / orzo / farro / farina di mais / semola
(se come me soffrite di reflusso e quindi il pane non può mancare altrimenti il vostro stomaco si ribella potete usare una parte di pasta/orzo/farro.....e i gr rimanenti di pane. Io ad esempio uso metà pane e il resto a scelta tra le alternative)
 - 300 gr di gnocchi o patate
 - 200 gr di pasta ripiena
- ***1 secondo a rotazione tra***
 - 100 gr di carne *3 volte a settimana*
 - 120 gr di pesce *3 volte a settimana*
 - 100 gr di formaggio fresco o 50 se stagionato o erborinato *3 volte a settimana*
 - 50 gr di salumi magri (bresaola, speck, cotto, crudo) *2 volte a settimana*
 - 50 gr legumi secchi o 125 gr di legumi freschi o surgelati *2 volte a settimana*
 - 2 uova a settimana

OGNI GIORNO

- Verdura a piacere
- 15 gr marmellata o miele
- 25 gr olio (1 volta a settimana può essere sostituito con burro o maionese)
- 350 gr di frutta fresca (ai pasti o come spuntino)
- 30 gr di crackers o biscotti secchi o 50 gr di pane (come spuntino)

- *1 volta a settimana si può sostituire un pasto con una pizza margherita o vegetariana*
- *bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno*

Calorie	1550		
Proteine	62	gr	17%
Grassi	43	gr	26%
Carboidrati	234	gr	57%

Queste non è una dieta sono le linee guida della dieta mediterranea. Fornisce un adeguato apporto energetico, equilibrato in nutrienti e ha un ottimo potere saziante.

La fondazione *dieta mediterranea onlus* definisce la dieta mediterranea in questo modo

La Dieta Mediterranea è l'insieme delle abitudini alimentari dei popoli del bacino del Mediterraneo, che si sono consolidate nei secoli e sono rimaste pressoché immutate fino al boom economico degli anni '50.

Questo insieme di abitudini consiste principalmente nel consumo abbondante di:

- Pane
- Pasta
- Verdure
- Insalate
- Legumi
- Frutta
- Frutta secca

Inoltre, le caratteristiche della comprendono un consumo moderato di pesce, carne bianca, latticini e uova. Il consumo di carne rossa e vino è limitato rispetto alle diete di altre zone del mondo.

Per garantire l'apporto di grassi, tra i popoli del Mediterraneo è diffuso il consumo di olio d'oliva, che contiene grassi di qualità superiore, meno nocivi di quelli animali, e anzi salutari per l'organismo.

La Dieta Mediterranea presenta le seguenti caratteristiche fondamentali:

- Basso contenuti di acidi grassi saturi

- Ricchezza di carboidrati e fibra
- Alto contenuto di acidi grassi monoinsaturi (derivati principalmente dall'olio d'oliva)