

Esempio di schema dietetico da

2.200 kcal circa per donna giovane in allattamento

| | Porzioni | Quantità |
|---|---|---|
| Colazione | | |
| Latte intero con 2 cucchiaini di miele | 1 tazza | 200 ml |
| Torta alla frutta | 1 fetta abbondante | 50 gr |
| Pranzo | | |
| Penne al pomodoro e parmigiano | 1 porzione media con 2 cucchiai di parmigiano grattugiato | 70 gr di pasta + 20 gr di parmigiano |
| Filetto di trota al cartoccio | 1 porzione | 150 gr |
| Insalata di carote | 1 porzione abbondante | 200 gr |
| Pane | 1 panino standard | 50 gr |
| Spuntino | | |
| Yogurt parzialmente scremato alla frutta | 1 vasetto standard | 125 ml |
| Biscotti | 3 | 40 gr |
| Cena | | |
| Passato di verdure miste | 1 porzione media | 150 gr |
| Insalata caprese | 1 porzione media | 60 gr di mozzarella + 200 gr di pomodori |
| Pane | 1 panino standard | 50 gr |
| Condimenti nella giornata | | |
| Olio di oliva | 3 cucchiai | 30 gr |

Valori nutrizionali indicativi

CALCIO 1.250 mg
Carboidrati 300 gr
Colesterolo 150 mg

Fibra 25 gr
Grassi 60 gr
Proteine 85 gr

Note