

Esempio di schema dietetico da

1.800 kcal circa per uomo anziano

	Porzioni	Quantità	
Colazione			
Latte intero con 2 cucchiaini di miele	1 tazza	200 ml	
Biscotti	2	20 gr	
Pranzo			
Penne con zucchine e parmigiano	1 porzione media con 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato	80 gr di pasta + 50 gr di zucchine + 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	
Pesche	1	150 gr	
Cena			
Sformato di patate con prosciutto cotto e fontina	1 porzione media	50 gr di patate + 50 gr di prosciutto + 40 gr di fontina	
Insalata di lattuga	1 porzione media	120 gr	
Pane	1 panino	50 gr	
Macedonia di frutta	1 porzione	200 gr	
Condimenti nella giornata			
Olio di oliva	3-4 cucchiaini	30-40 gr	
Valori nutrizionali indicativi			
CALCIO	1.000 mg	Fibra	25 gr
Carboidrati	230 gr	Grassi	60 gr
Colesterolo	100 mg	Proteine	80 gr

Note