

Esempio di schema dietetico da

2.100 kcal circa per donna giovane in gravidanza

	Porzioni	Quantità
Colazione		
Latte scremato con 2 cucchiaini di miele	1 tazza	200 ml
Fette biscottate	3	30 gr
Spuntino		
Mela cotta	1 frutto grande	200 gr
Pranzo		
Gnocchi al pomodoro e parmigiano	1 porzione media con 2 cucchiai di parmigiano grattugiato	80 gr di pasta + 20 gr di parmigiano
Prosciutto cotto	3 fette medie	80 gr
Insalata di pomodori	1 porzione abbondante	200 gr
Pane	1 panino standard	50 gr
Spuntino		
Yogurt intero alla frutta	1 vasetto standard	125 ml
Cena		
Risotto con parmigiano	1 porzione media con 4 cucchiai di parmigiano grattugiato	50 gr di riso + 40 gr di parmigiano
Dentice lessato	1 porzione	150 gr
Insalata di lattuga	1 porzione abbondante	120 gr
Pane	1 panino standard	50 gr
Condimenti nella giornata		
Olio di oliva	3-4 cucchiai	30-40 gr

Valori nutrizionali indicativi

CALCIO 1.200 mg
Carboidrati 300 gr
Colesterolo 200 mg

Fibra 25 gr
Grassi 60 gr
Proteine 90 gr

Note