

Esempio di schema dietetico da

2.000 kcal circa per pazienti ipercolesterolemici

	Porzioni	Quantità
Colazione		
Latte magro con 2 cucchiaini di miele	1 tazza	200 ml
Fette biscottate	4	40 gr
Pranzo		
Spaghetti aglio, olio e parmigiano	1 porzione media con 2 cucchiari di parmigiano grattugiato	80 gr di pasta + 20 gr di parmigiano
Filetto di vitello ai ferri	1 porzione	100 gr
Insalata di fagiolini	1 porzione	100 gr
Pane	1 panino standard	50 gr
Banane	1	150 gr
Vino	1 bicchiere	100 ml
Spuntino		
Crackers	1 porzione	25 gr
Cena		
Prosciutto crudo magro	1 porzione media	80 gr
Piselli lessati	1 porzione media	50 gr
Pane	1 panino standard	50 gr
Macedonia di frutta	1 porzione	150 gr
Vino	1 bicchiere	100 ml
Condimenti nella giornata		
Olio di oliva	3 cucchiari	30 gr

Valori nutrizionali indicativi

CALCIO	850 mg	Fibra	35 gr
Carboidrati	270 gr	Grassi	50 gr
Colesterolo	130 mg	Proteine	90 gr

Note