

Esempio di schema dietetico da

2.100 kcal circa per paziente normopeso

| | Porzioni | Quantità |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Colazione | | |
| Latte scremato | 1 tazza grande | 250 ml |
| Biscotti frollini | 4 | 50 gr |
| Pranzo | | |
| Spaghetti all'olio d'oliva e parmigiano | 1 porzione abbondante con 2 cucchiai di parmigiano grattugiato | 100 gr di pasta + 20 gr di parmigiano |
| Fontina | 1 fetta media | 50 gr |
| Insalata di carote grattugiate | 1 porzione | 50 gr |
| Pane | 1 panino piccolo | 20 gr |
| Mandarini | 3 frutti medi | 200 gr |
| Spuntino | | |
| Yogurt parzialmente scremato alla frutta | 1 vasetto standard | 125 ml |
| Cena | | |
| Arrosto di vitello | 2 fette medie | 150 gr |
| Fagiolini saltati in padella | 1 porzione | 100 gr |
| Pane | 1 panino grande | 80 gr |
| Mela | 1 frutto grande | 200 gr |
| Condimenti nella giornata | | |
| Olio di oliva | 3-4 cucchiai | 30-40 gr |

Valori nutrizionali indicativi

| | | | |
|-------------|--------|----------|-------|
| CALCIO | 900 mg | Fibra | 27 gr |
| Carboidrati | 350 gr | Grassi | 50 gr |
| Colesterolo | 150 mg | Proteine | 80 gr |

Note