

Esempio di schema dietetico da

1.800 kcal circa per donna in post-menopausa

	Porzioni	Quantità
Colazione		
Latte intero con 2 cucchiaini di miele	1 tazza	200 ml
Fette biscottate	2	20 gr
Pranzo		
Trenette al pesto e parmigiano	1 porzione media con 2 cucchiari di parmigiano grattugiato	70 gr di pasta + 20 gr di parmigiano
Filetto di sogliola alla mugnaia	1 porzione	120 gr
Insalata di radicchio	1 porzione abbondante	100 gr
Pane	1 panino	40 gr
Albicocche	2	150 gr
Spuntino		
Yogurt intero	1 vasetto standard	125 ml
Cena		
Minestra di riso	1 porzione media	50 gr
Involentino di prosciutto con punte di asparagi e fontina	1 porzione media	50 gr di prosciutto + 50 gr di asparagi + 20 gr di fontina
Insalata di lattuga	1 porzione media	120 gr
Pane	1 panino	40 gr
Macedonia di frutta	1 porzione	200 gr
Condimenti nella giornata		
Olio di oliva	3 cucchiari	30 gr

Valori nutrizionali indicativi

CALCIO 1.000 mg

Carboidrati 50 gr

Colesterolo 125 mg

Fibra 25 gr

Grassi 250 gr

Proteine 70 gr

Note