Programma Nutrizionale 900Kcal

Schema standard di riferimento con gli alimenti principali	ALIMENTO	SOSTITUZIONI
COLAZIONE Kcal: 164	Latte zymil 125g Fetta biscottata 20g (2 fetta) Marmellata senza zucchero 25g Caffè Dolce betulla (xilitolo)	Yogurt bianco magro /delattosato 125g Latte zymil 125g orzo stevia o agave/ zucchero di cocco Fruttosio (piccole quantità)
Spuntino Kcal: 80	Yogurt bianco magro senza lattosio 125g + frutta fresca 60 g	Frutta secca: noci, mandorle, pistacchi, nocciole: 10g o Frullato: frutta (no banana) 50g + latte di soia o di mandorla o latte scremato senza lattosio 125g o Polpa di frutta 50 g + 8g frutta secca o Affettato magro (prosciutto crudo sgrassato, fesa di tacchino, bresaola, prosciutto cotto) 15 g + frutta secca 5 g
Pranzo	Cous cous 30g	Riso 30g (tipo parboiled o basmati) Farro, Quinoa orzo o grano saraceno 30g Pasta di semola di grano duro 30 g Pane di semola di grano duro 30g Minestra (pasta 20g) + verdure (30 g) Minestra (pasta 20g)+ legumi secchi 20g (fagioli, ceci, lenticchie) o legumi freschi 60g decorticati o passati da provare con cautela
	Carne di vitello o manzo 60g	Tacchino, pollo, coniglio 60g Bresaola, prosciutto crudo o cotto o affettato di fesa di tacchino 40g Pesce (merluzzo, nasello, sogliola, orata, dentice, cernia) 80g Calamari e Seppie, polpi e cozze 80g Alici 60g Gamberi e Scampi: 80g Uova n° 1 Tonno sott'olio sgocciolato 40g salmone o pesce spada 40g Formaggi light 40g Parmigiano o grana (20g) 1 volta a settimana Legumi secchi (30g) o legumi freschi (90g) decorticati o passati da provare con cautela