







Piano alimentare
di
Mario Rossi

Sesso: maschio
Età: 38 anni
Altezza: 176 cm
Peso attuale: 85 kg
Peso salute: 70 kg
Peso auspicabile a sei mesi: 70 kg

**ESEMPIO DI PIANO
ALIMENTARE
PERSONALIZZATO**

COLAZIONE

	PRIME SCELTE	QUANTITÀ	SOSTITUZIONI	QUANTITÀ
	**Latte	200 gr ** *	**Tè verde Yogurt bianco magro Caffè d'orzo	300 gr 200 gr 200 gr
	**Pane integrale	70 gr ** * *	**Fette bisc. integrali Galette di riso/mais/farrc..... Muesli Biscotti secchi	50 gr
	*Marmellata	25 gr ** *	*Formaggio magro Salume magro Tonno naturale/salmone	40 gr
	Acqua		2 bicchieri	



QUANTITA'

Appena sveglio, 2 bicchieri d'acqua
 Latte vegetale o vaccino p.s. - 1 tazza
 Lo yogurt bianco/yogurt da bere - 2 vasetti
 Cornflakes/fiocchi d'avena - 6 cucchiari
 Fette biscottate integrali/galette - n°6
 Es. 1: latte+fette biscottate +marmellata
 Es. 2: yogurt + muesli
 Es. 3: galette con formaggio magro/marmellata+tè verde
 Es. 4: pane tostato+ affettato magro/formaggio/tonno + tè
 Es. 5: latte + biscotti secchi

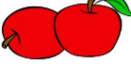

Non saltare mai la colazione!

Varia sempre le scelte! Eviterai di assumere sempre le stesse percentuali di grassi e zuccheri dai cibi!

*1 volta a settimana - ** 2 volte a settimana

Piano Alimentare Personalizzato© 2015

SPUNTINO

	PRIME SCELTE	QUANTITÀ	SOSTITUZIONI	QUANTITÀ
	**Frutta	200 gr ** **	*Crackers integrali Yogurt da bere Frutta secca	30 gr 125 gr 20 gr
	Verdure crude	100 gr		
	Acqua	500 ml		



QUANTITA'

La frutta deve essere fresca e non conservata!
Se hai la possibilità, mangia anche un po' di verdura.

Lo spuntino non si salta!







Bisogna VARIARE!

RICORDATI DI BERE!

*1 volta a settimana - ** 2 volte a settimana

Piano Alimentare Personalizzato© 2015

PRANZO

	PRIME SCELTE	QUANTITÀ	SOSTITUZIONI	QUANTITÀ
	Pasta/Riso/Cereali	80 gr	Gnocchi	120 gr
			Pasta con legumi
			Pasta con minestrone
		*	1/4 di pizza	100 gr
		*	Pasta ripiena (p.u.)	150 gr
			Patate
			Galette di riso/Mais
	Parmigiano	10 gr	Pane nero/segale	100 gr
			Mais in grani
	*Pollo/Tacchino	120 gr	Cavallo	100 gr
		*	Maiale/Manzo magro	100 gr
			Affettati magri
		**	Pesce fresco/surg. magro	170 gr
			Polpo/seppie	220 gr
			Pesce in scatola naturale
		*	Mozzarella light	100 gr
		*	Formaggio spalmabile	100 gr
			Formaggio stagionato
		*	Uovo 1+1 albume
		**	Legumi cotti/in scatola
	Insalata verde	150 gr	Bietole/Cicoria	300 gr
			Carote crude tritate	200 gr
			Cetrioli
			Fagiolini/Fave freschi
			Melanzane/Peperoni
			Pomodori
			Radicchio rosso
			Ravanello
			Verdure miste
			Zucchine
	Olio d'oliva	15 gr	2 cucchiaini a crudo	
	Camomilla	1 tazza	Acqua	

*1 volta a settimana - ** 2 volte a settimana

Piano Alimentare Personalizzato© 2015



QUANTITA'

Pasta/Riso condiscila preferibilmente con verdure!

Evita cibi elaborati, fritti, sughi elaborati, salse, panna, fritti e soffritti.

pasta non si associa al pane, altrimenti dimezziamo le quantità di ognuno

Le patate non sono un contorno ma sostituiscono pane e pasta!

Se la pasta è condita con carne/pesce, uova costituisce un piatto unico da associare ad un contorno! Il peso per il condimento corrisponde alla quantità del

Associa sempre la verdura!

Se sei a lavoro, preparati qualcosa la sera prima.

Non avere fretta, mangia lentamente! Quando riesci, bevi una camomilla dopo i pas

Non mangiare la frutta subito dopo pranzo!

Bevi un sorso d'acqua tra un boccone e l'altro!

Es. 1: pasta con ricotta e pomodorini +1 cucchiaio di olio d'oliva+
insalata mista+ 1 cucchiaio di olio d' oliva.

Questo è un esempio di Piano Alimentare Personalizzato.

Per maggiori dettagli e informazioni

puoi contattarmi a questo numero:

tel. 329 09 55 929

oppure scrivi una mail a

delbuono.sabrina@gmail.com

