

Dieta di mantenimento di 2500 Kcal al Giorno, iper proteica

COLAZIONE (identica per tutti i giorni)

200 ml di latte vaccino parzialmente scremato + 5 g di zucchero (n.1 cucchiaino da caffè)
oppure 150 ml di latte vaccino intero
oppure n.1 cappuccino
oppure 200 g di yogurt magro bianco o alla frutta
caffè o tè a piacere

n.1 brioche (50 gr)

Oppure: 70 gr di pane

Oppure: 50 gr di biscotti secchi tipo Oro Saiwa

Oppure: n.1 merendina Barilla tipo plum-cake, crostatine, camille, tegolini ecc.

Oppure: n.6 fette biscottate (50 gr)

Oppure: 50 gr di biscotti secchi senza zucchero Galbusera

Oppure: 40 gr di biscotti frollini senza zucchero Galbusera

Oppure: 50 gr di corn-flakes o di altri cereali per la prima colazione

SPUNTINO A META' MATTINA (identico per tutti i giorni)

200 g di frutta tipo mele o pere o arance o ananas o kiwi

Oppure: 200 ml di succo d'arancia, senza zucchero

Oppure: 120 g di mandarini o di banane o di uva o di fichi o di caki

Oppure: 250 g di frutta tipo pesche, albicocche, susine, fragole, melone, nespole.

SPUNTINO A META' POMERIGGIO (identico per tutti i giorni)

200 g di frutta tipo mele o pere o arance o ananas o kiwi

Oppure: 200 ml di succo d'arancia, senza zucchero

Oppure: 120 g di mandarini o di banane o di uva o di fichi o di caki

Oppure: 250 g di frutta tipo pesche, albicocche, susine, fragole, melone, nespole.

GIORNI	PRANZO	CENA	Condimenti totali giornalieri
Lunedì	<p>» 100 g di pane comune o integrale</p> <p>80 g di pasta o di riso al pomodoro o alle verdure</p> <p>» 100 g di carne magra tipo manzo magro, hamburger, roast-beef, carpaccio, vitello, petto di pollo o di tacchino</p> <p>» 200 g di verdure cotte o crude a piacere</p> <p>»2,5 misurini di Myo Pro Whey (in vendita nelle erboristerie)</p>	<p>» 80 g di pasta o di riso al pomodoro o alle verdure</p> <p>» 60 g di mozzarella o di certosino oppure 100 g di ricotta vaccina oppure 30 g di grana o di gorgonzola</p> <p>» 50 g di pane comune o integrale</p> <p>» insalata a piacere</p> <p>»2,5 misurini di Myo Pro Whey</p>	<p>» 30 g di olio extravergine d'oliva (n.6 cucchiaini da caffè oppure n.3 cucchiai da tavola)</p> <p>» 10 gr di formaggio grana (n.2 cucchiaini da caffè)</p>
GIORNI	PRANZO	CENA	Condimenti totali giornalieri
Martedì	<p>» 100 g di pane comune o integrale</p>	<p>» 80 g di pasta o di riso al pomodoro o alle verdure oppure 60 g di pasta e 100 g</p>	<p>» 30 g di olio extravergine d'oliva (n.6 cucchiaini da caffè oppure n.3 cucchiai da</p>

	<ul style="list-style-type: none"> » 80 g di prosciutto crudo o cotto magri, sgrassati » 200 g di verdure cotte o crude a piacere 80 g di pasta o di riso al pomodoro o alle verdure 	<ul style="list-style-type: none"> di legumi freschi o surgelati o in scatola » 56 g di tonno sott'olio sgocciolato (n.1 scatola piccola) » 50 g di pane comune o integrale » 200 g di verdure cotte o crude a piacere » 200 ml di vino rosso 	<p>tavola)</p> <ul style="list-style-type: none"> » 10 gr di formaggio grana (n.2 cucchiaini da caffè)
Mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> » 80 g di pasta o di riso al pomodoro o alle verdure » 100 g di ricotta vaccina oppure 60 g di mozzarella o di certosino » 300 g di verdure cotte o crude a piacere 	<ul style="list-style-type: none"> » 40 g di pasta o di riso in brodo vegetale o tipo minestrone, senza patate, senza legumi » 150 g di pesce fresco o surgelato tipo sogliola, merluzzo, nasello, dentice, orata, pesce spada oppure 100 g di salmone fresco » 50 g di pane comune o integrale » 200 g di verdure cotte o crude a piacere » 200 ml di vino rosso 	<ul style="list-style-type: none"> » 30 g di olio extravergine d'oliva (n.6 cucchiaini da caffè oppure n.3 cucchiaini da tavola) » 10 gr di formaggio grana (n.2 cucchiaini da caffè)

Questa dieta apporta 2500 kcal così suddivise: proteine 60%, Lipidi 25.71%, Glucidi 59.89%, Colesterolo 197 mg circa.

È adatta a persone affette da lesioni da decubito con elevata perdita di peso, **non adatta a pz affetti da nefropatie, allergie alimentari, diabete.**

5 misurini di myo pro whey contengono 450 Kcal 78gr di proteine sieriche del latte.

Aggiungere alla dieta 1 cp di multivitamine al giorno.