



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

FOCUS 1
LA DIETA CHE GIOCA D'ANTICIPO
A CURA DEL NUTRIZIONISTA PROF. PIETRO MIGLIACCIO

DIETA GIORNALIERA DA 1100 KCAL CIRCA

LUNEDÌ

Colazione:

Latte 1.8% parzialmente scremato g 150 (un bicchiere), caffè a piacere, due fette biscottate o una fetta biscottata con un cucchiaino di marmellata o 4 biscotti secchi; oppure un tè con un cucchiaino di miele, due fette biscottate o una fetta biscottata con un cucchiaino di marmellata o 4 biscotti secchi.

Metà mattina:

Una mela o un kiwi o una arancia; oppure un cappuccino con un cucchiaino di miele o una spremuta d'arancia.

Pranzo:

Secondo piatto: due uova sode o alla coque o in camicia;
Contorno di verdure a piacere;
Condimento: un cucchiaino di olio extravergine di oliva;
Pane: g 40 (mezza rosetta) o un pacchetto di crackers da g 25.

Pomeriggio:

Un pacchetto di crackers da g 25 o uno yogurt magro da g 125 (anche alla frutta); oppure una barretta di cereali da g 20 o g 20 di frutta secca o un tè con g 20 di biscotti.

Cena:

Secondo piatto: petto di pollo o di tacchino g 150;
Contorno: verdure a piacere;
Condimento: un cucchiaino di olio extravergine di oliva
Pane: g 40 (mezza rosetta) o un pacchetto di crackers da g 25.

MARTEDÌ

Colazione:

Latte 1.8% parzialmente scremato g 150 (un bicchiere), caffè a piacere, due fette biscottate o una fetta biscottata con un cucchiaino di marmellata o 4 biscotti secchi; oppure un tè con un cucchiaino di miele, due fette biscottate o una fetta biscottata con un cucchiaino di marmellata o 4 biscotti secchi.

Metà mattina:

Una mela o un kiwi o una arancia oppure un cappuccino con un cucchiaino di miele oppure una spremuta d'arancia.

Pranzo:

Bulgur al limone con sgombri e zenzero (vd.ricetta Focus 2)

Contorno di verdure a piacere;

Condimento: un cucchiaino di olio extravergine di oliva

Oppure il contorno può essere sostituito da un frutto a piacere.

Pomeriggio:

Un pacchetto di crackers da g 25 o uno yogurt magro da g 125 anche alla frutta o una barretta di cereali da g 20 o g 20 di frutta secca o un tè con g 20 di biscotti.

Cena:

Crema di topinambur con salmone in scatola e sesamo tostato e 40 g di pane (mezza rosetta) o un pacchetto di crackers da g 25 (vd.ricetta Focus 2)

Oppure:

Un hamburger di pesce

Contorno di verdure a piacere;

Condimento: un cucchiaino di olio extravergine di oliva

Pane: g 40 (mezza rosetta) o un pacchetto di crackers da g 25.

MERCOLEDÌ

Colazione:

Latte 1.8% parzialmente scremato g 150 (un bicchiere), caffè a piacere, due fette biscottate o una fetta biscottata con un cucchiaino di marmellata o 4 biscotti secchi; oppure un tè con un cucchiaino di miele, due fette biscottate o una fetta biscottata con un cucchiaino di marmellata o 4 biscotti secchi.

Metà mattina:

Una mela o un kiwi o una arancia oppure un cappuccino con un cucchiaino di miele oppure una spremuta d'arancia.

Pranzo:

Secondo piatto: pesce fresco o surgelato g 150 (peso netto);

Contorno di verdure a piacere;

Condimento: un cucchiaino di olio extravergine di oliva;

Pane: g 40 (mezza rosetta) o una porzione di patate o di legumi freschi (g 150 circa);

Pomeriggio:

Un pacchetto di crackers da g 25 o uno yogurt magro da g 125 anche alla frutta o una barretta di cereali da g 20 o g 20 di frutta secca o un tè con g 20 di biscotti.

Cena:

Insalata tiepida con tonno in scatola, puntarelle, olive taggiasche e frutta secca, 40 g di pane (mezza rosetta) o un pacchetto di crackers da g 25 (vd.ricetta Focus 2)

Oppure: un minestrone di verdure con g 30 di pasta o riso, un cucchiaino di olio, un cucchiaio di formaggio grattugiato.

GIOVEDÌ

Colazione:

Latte 1.8% parzialmente scremato g 150 (un bicchiere), caffè a piacere, due fette biscottate o una fetta biscottata con un cucchiaino di marmellata o 4 biscotti secchi. Oppure, un tè con un cucchiaino di miele, due fette biscottate o una fetta biscottata con un cucchiaino di marmellata o 4 biscotti secchi.

Metà mattina:

Una mela o un kiwi o una arancia oppure un cappuccino con un cucchiaino di miele oppure una spremuta d'arancia.

Pranzo:

Patate g 250, pomodori e fagiolini a piacere, un cucchiaio di olio extravergine di oliva.

Pane: g 40 (mezza rosetta) o un pacchetto di crackers da g 25.

Pomeriggio:

Un pacchetto di crackers da g 25 o uno yogurt magro da g 125 anche alla frutta o una barretta di cereali da g 20 o g 20 di frutta secca o un tè con g 20 di biscotti.

Cena:

Tortino di ricotta al forno con sardine ed erbe aromatiche. Un'arancia o due mandarini piccoli (vd.ricetta

Focus 2)

VENERDÌ

Colazione:

Latte 1.8% parzialmente scremato g 150 (un bicchiere), caffè a piacere, due fette biscottate o una fetta biscottata con un cucchiaino di marmellata o 4 biscotti secchi. Oppure: un tè con un cucchiaino di miele, due fette biscottate o una fetta biscottata con un cucchiaino di marmellata o 4 biscotti secchi.

Metà mattina:

Una mela o un kiwi o una arancia oppure un cappuccino con un cucchiaino di miele oppure una spremuta d'arancia.

Pranzo:

Secondo piatto: legumi freschi o surgelati g 150 o secchi g 50 conditi con un cucchiaino di olio extravergine di oliva, spezie varie;

Contorno: verdure a piacere;

Condimento: un cucchiaino di olio extravergine di oliva;

Pane: g 40 (mezza rosetta) o un pacchetto di crackers da g 25.

Pomeriggio:

Un pacchetto di crackers da g 25 o uno yogurt magro da g 125 anche alla frutta o una barretta di cereali da g 20 o g 20 di frutta secca o un tè con g 20 di biscotti.

Cena:

Involto di verza con acciughe e mandorle, 40 g di pane (mezza rosetta) o un pacchetto di crackers da g 25 (vd.ricetta Focus 2)

Oppure:

Secondo piatto: pesce fresco o surgelato g 130 (peso netto e crudo);

Contorno: verdure a piacere;

Condimento: un cucchiaino di olio extravergine di oliva

Pane: g 40 (mezza rosetta).

SABATO

Colazione:

Latte 1.8% parzialmente scremato g 150 (un bicchiere), caffè a piacere, due fette biscottate o una fetta biscottata con un cucchiaino di marmellata o 4 biscotti secchi; oppure un tè con un cucchiaino di miele, due fette biscottate o una fetta biscottata con un cucchiaino di marmellata o 4 biscotti secchi.

Metà mattina:

Una mela o un kiwi o una arancia oppure un cappuccino con un cucchiaino di miele oppure una spremuta d'arancia.

Pranzo:

Secondo piatto: Formaggi light g 80.

Contorno: verdure a piacere; non mangiare legumi, patate e mais;

Condimento: un cucchiaino di olio extravergine di oliva

Pane: g 40 (mezza rosetta)

Cena:

Al Ristorante (così come a casa): Cena libera;

Un contorno di sole verdure già condito

Pane: g 40 (mezza rosetta) o un pacchetto di crackers da g 25

Un frutto o un sorbetto alla frutta

DOMENICA

Colazione:

Latte 1.8% parzialmente scremato g 150 (un bicchiere), caffè a piacere, due fette biscottate o una fetta biscottata con un cucchiaino di marmellata o 4 biscotti secchi. Oppure: un tè con un cucchiaino di miele, due fette biscottate o una fetta biscottata con un cucchiaino di marmellata o 4 biscotti secchi.

Metà mattina:

Una mela o un kiwi o una arancia oppure un cappuccino con un cucchiaino di miele oppure una spremuta d'arancia.

Pranzo:

Primo piatto (non pesato) condito a piacere

Pomeriggio:

Un pacchetto di crackers da g 25 o uno yogurt magro da g 125 anche alla frutta o una barretta di cereali da g 20 o g 20 di frutta secca o un tè con g 20 di biscotti.

Cena:

Primo piatto: un passato di sole verdure (pomodoro pelato a piacere, un cucchiaino di olio);

Secondo piatto: prosciutto cotto g 60

Pane: g 40 (mezza rosetta)

N.B: Mais, legumi e patate non sono verdure e hanno proprietà nutrizionali specifiche e come tali debbono essere utilizzate.