### **bimbo obeso 13 anni vegetariano**

### **Calorie Stimate**

Per un bambino obeso di 13 anni, il fabbisogno calorico giornaliero deve essere ridotto rispetto a quello standard per promuovere il dimagrimento, ma comunque garantendo nutrienti essenziali. Si punta a un apporto di circa **1.400-1.600 kcal al giorno**, in base al livello di attività fisica.

### **Tipologie di Cibi per la Settimana**

#### **Fonti di Proteine Vegetali**

* Legumi: lenticchie, ceci, fagioli, piselli, soia, edamame.
* Derivati della soia: tofu, tempeh, seitan.
* Uova (se consumate, 2-3 volte a settimana).
* Latticini magri: yogurt, ricotta, mozzarella light.
* Frutta secca e semi: mandorle, noci, semi di chia, semi di lino (con moderazione).

#### **Carboidrati Complessi**

* Cereali integrali: riso integrale, quinoa, orzo, farro.
* Pasta e pane integrale.
* Patate dolci, patate.

#### **Verdure**

* Verdure crude e cotte in abbondanza, variando colori e consistenze: carote, zucchine, broccoli, cavolfiore, spinaci, pomodori, insalate miste.

#### **Frutta**

* Frutta fresca, preferibilmente a basso indice glicemico (mele, pere, frutti di bosco, agrumi).

#### **Grassi Sani**

* Olio extravergine di oliva (1-2 cucchiaini a pasto).
* Avocado (porzioni limitate).

#### **Snack Sani**

* Yogurt naturale.
* Frutta fresca o secca (in piccole quantità).
* Crackers integrali.

#### **Bevande**

* Acqua, tisane senza zucchero.
* Evitare bevande zuccherate e succhi confezionati.

### **Esempio di Giornata Tipo**

#### **Colazione**

* 200 ml di latte parzialmente scremato o latte vegetale fortificato senza zuccheri aggiunti: **90 kcal**.
* 30 g di fiocchi d'avena con 1 cucchiaino di miele: **140 kcal**.
* 1 frutto fresco (es. una mela): **80 kcal**.

**Totale colazione:** **310 kcal**

#### **Spuntino di metà mattina**

* 1 manciata di frutta secca (10 g, es. mandorle): **70 kcal**.
* 1 kiwi o arancia: **50 kcal**.

**Totale spuntino:** **120 kcal**

#### **Pranzo**

* 60 g di riso integrale con verdure saltate e tofu (80 g), condito con 1 cucchiaino di olio: **350 kcal**.
* Insalata mista (carote, pomodori, cetrioli) con 1 cucchiaino di olio: **70 kcal**.
* 1 frutto fresco (es. una pera): **80 kcal**.

**Totale pranzo:** **500 kcal**

#### **Merenda**

* Yogurt bianco magro (125 g): **60 kcal**.
* 1 cucchiaino di semi di chia: **20 kcal**.

**Totale merenda:** **80 kcal**

#### **Cena**

* Vellutata di lenticchie rosse (150 g di lenticchie, 1 cucchiaino di olio): **250 kcal**.
* Verdure grigliate (200 g) con 1 cucchiaino di olio: **70 kcal**.
* 1 fetta di pane integrale (20 g): **50 kcal**.

**Totale cena:** **370 kcal**

#### **Prima di dormire (opzionale)**

* 1 bicchiere di latte caldo (100 ml): **50 kcal**.

**Totale giornaliero:** **1.430-1.460 kcal**

### **Schema Settimanale (Tipologie di Pasti)**

#### **Colazione**

* **Lunedì**: Latte con fiocchi d’avena e frutta fresca.
* **Martedì**: Yogurt naturale con frutta fresca e semi di chia.
* **Mercoledì**: Pancake integrale fatto in casa con crema di mandorle.
* **Giovedì**: Latte vegetale con cereali integrali senza zucchero.
* **Venerdì**: Pane integrale tostato con avocado e succo di arancia fresco.
* **Sabato**: Smoothie di frutta fresca con latte vegetale.
* **Domenica**: Yogurt con granola fatta in casa.

#### **Pranzo**

* **Lunedì**: Pasta integrale con pomodoro fresco e tofu, contorno di zucchine.
* **Martedì**: Quinoa con ceci e verdure saltate.
* **Mercoledì**: Insalata di lenticchie con pomodori e cetrioli, pane integrale.
* **Giovedì**: Riso integrale con curry di verdure e latte di cocco leggero.
* **Venerdì**: Minestrone di verdure con farro.
* **Sabato**: Lasagne vegetariane con besciamella leggera.
* **Domenica**: Couscous integrale con verdure al vapore.

#### **Cena**

* **Lunedì**: Zuppa di piselli con crostini integrali.
* **Martedì**: Frittata di albumi e spinaci, insalata di pomodori.
* **Mercoledì**: Polpette di lenticchie al forno con contorno di broccoli.
* **Giovedì**: Vellutata di zucca con semi di zucca tostati.
* **Venerdì**: Tempeh marinato con verdure grigliate.
* **Sabato**: Pizza fatta in casa con base integrale e verdure.
* **Domenica**: Omelette con ricotta e insalata verde.

### **Considerazioni**

1. **Riduzione graduale del peso**: Porzioni controllate e cibi nutrienti.
2. **Attività fisica regolare**: Incoraggiare almeno 1 ora al giorno di movimento.
3. **Educazione alimentare**: Coinvolgere il bambino nella scelta e preparazione dei cibi.