



Dott.ssa Calandro Melania  
BIOLOGA NUTRIZIONISTA  
Cell. 320-8928991  
e-mail: melaniamc@hotmail.it

## Piano alimentare per il Sig. **Marco De Tommasi**

### **LUNEDÌ:**

**Colazione:** **200ml** di latte parzialmente scremato  
**4** fette biscottate integrali + **40g** di marmellata

**Spuntino:** **1** frutto + **3-4** mandorle/nocciole

**Pranzo:** **80g** di fagioli  
**60g** di pane integrale  
**200g** di verdura

**1** frutto

**Spuntino:** **50g** di pane integrale + **50g** di fesa di tacchino

**Cena:** **200g** di merluzzo o nasello fresco  
**200g** di verdura  
**100g** di ortaggi  
**55g** di piadina

**Spuntino:** **1** frutto

### **MARTEDÌ:**

**Colazione:** **1** yogurt greco (**170g**)  
**50g** di cereali integrali + **1** frutto

**Spuntino:** **1** frutto + **4-5** mandorle/nocciole

**Pranzo:** **70g** di farro + verdura

**2** uova  
**200g** di verdura

**1** frutto

**Spuntino:** **50g** di pane integrale + pomodori

**Cena:** **200g** di petto di pollo

**200g** di verdura  
**100g** di ortaggi  
**55g** di piadina

**Spuntino: 1** frutto

### **MERCOLEDÌ:**

**Colazione: 200ml** di succo di frutta  
**50g** di pane integrale + **40g** di prosciutto crudo

**Spuntino: 1** frutto

**Pranzo: 70g** di cous cous + verdura

**120g** di tonno al naturale  
**200g** di verdura

**1** frutto

**Spuntino: 50g** di pane integrale + pomodori

**Cena: 120g** di ricotta di mucca  
**200g** di verdura  
**100g** di ortaggi  
**55g** di piadina

**Spuntino: 1** frutto

### **GIOVEDÌ:**

**Colazione: 1** yogurt greco (**170g**)  
**7-8** biscotti secchi tipo "orosaiwa" + **50g** di marmellata

**Spuntino: 1** frutto + **4-5** mandorle/nocciole

**Pranzo: 300g** di patate  
**200g** di seppia  
**200g** di verdura

**1** frutto

**Spuntino: 50g** di pane integrale + pomodori

**Cena: 100g** di bresaola  
**200g** di verdura

**100g** di ortaggi  
**55g** di piadina

**Spuntino: 1 frutto**

### **VENERDÌ:**

**Colazione: 200ml** di latte parzialmente scremato  
**4** fette biscottate integrali + **40g** di marmellata

**Spuntino: 1 frutto + 8-9** mandorle/nocciole

**Pranzo: 60g** di pasta integrale + **50g** di fagioli

**50g** di fesa di tacchino  
**200g** di verdura

**1** frutto

**Spuntino: 50g** di pane integrale + pomodori

**Cena: 2** uova  
**200g** di verdura  
**100g** di ortaggi  
**55g** di piadina

**Spuntino: 1 frutto**

### **SABATO:**

**Colazione: 1** yogurt greco (**170g**)  
**50g** di cereali integrali + **1** frutto

**Spuntino: 8-9** mandorle/nocciole

**Pranzo: 220g** di petto di pollo  
**200g** di verdura  
**60g** di pane integrale

**Spuntino: 1** yogurt (**125g**)

**Cena: 1** pizza margherita

### **DOMENICA:**

**Colazione: 200ml** di succo di frutta  
**50g** di pane integrale + **40g** di prosciutto crudo

**Spuntino: 1** yogurt

**Pranzo: 80g** di pasta integrale + verdura

**150g** di filetto magro di bovino adulto

**200g** di verdura

**1** frutto

**Spuntino: 1** pacchetto di crackers integrali

**Cena: 100g** di salmone fresco

**200g** di verdura

**100g** di ortaggi

**55g** di piadina

**Spuntino: 1** frutto

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA **35-40g** AL GIORNO A CRUDO (1 cucchiaino= 5g; 1 cucchiaio=10g).

## **SOSTITUZIONI:**

### **Pasta integrale g 80:**

Riso integrale/basmati g 80

Riso o pasta g 70

Gnocchi di patate g 140

Patate g 280-300

Polenta g 70

Orzo g 70, farro g 70,

Quinoa g 70, Amaranto g 70, cous cous g 70

Pasta + legumi= 60g di pasta + 50g di legumi

### **Carne g 150-180:**

Petto di pollo o tacchino g 200-220

Polpa magra di maiale g 150-180

Pollo con osso g 100 senza pelle

Uova 2 max 2 volte alla settimana

Pesce magro\*\* (merluzzo, orata, sogliola, spigola, seppia, alici, moscardini, ecc.) 200- 220 g

Pesce grasso\*\* (tonno, salmone fresco) 90-100 g

Pesce semigrasso\*\* (pesce spada, trota, pesce persico) 160-180g

Sgombro al naturale g 100

Filetti di merluzzo surgelati g 200

Tonno in scatola: all'olio d'oliva g 75; al naturale g 120

Formaggio senza lattosio\*:Fiocchi di latte g 140

Ricotta di mucca g 120; Formaggio spalmabile light g 100;

Mozzarella g 80, primo sale g 80, stracchino g 80,

caciottina g 60, asiago g 60,

parmigiano g 40, emmenthal g 40, pecorino g 40

Bresaola\* g 100; Prosciutto crudo\* g 100; Fesa di tacchino\* g 180; Prosciutto cotto\* g 50

Legumi cotti\*\* g 240

Legumi secchi\*\* g 80

Legumi surgelati\*\* g 160

\* 2 volte alla settimana

\*\* 3-4 volte alla settimana

**Ortaggi:** tutti (melanzane, zucchine, peperoni, pomodori, carote, ecc.)

**Verdura:** tutta.

**Frutta:**

se del tipo: mele, pere, arance, pesche, albicocche, kiwi, ananas 150g

se del tipo: banane, uva, caki, fichi freschi, melone bianco, melone giallo 100g

se del tipo: fragole, cocomero, pompelmo 200g

**7-8 biscotti secchi:**

4 fette biscottate + marmellata

50g di cereali integrali + 1 frutto

**N.B. Il peso degli alimenti è considerato al netto e al crudo; per le carni e gli affettati: senza grasso visibile e disossati.**

-Bere almeno **1,5-2 L** di acqua naturale a basso tenore di sodio al dì.

-Utilizzare il dolcificante per dolcificare il latte, il tè, l'infuso d'orzo.

-Usare liberamente tutti gli odori: aglio, cipolla, scalogno, sedano, basilico.

-Utilizzare per la cottura tutte le spezie.

-Limitare il consumo del sale e di condimenti ad altissimo tenore di sodio quali dado da brodo, ketchup, salsa di soia, miso, tamari.

-Metodi di cottura: ai ferri, al forno, al cartoccio, lessatura, al vapore, in umido.

-Condire preferibilmente con LIMONE e aceto.

**Consigli pratici:**

- 100g di lenticchie crude= 1 mestolo.
- 100g di lenticchie cotte= 2 mestoli colmi.
  
- 50g di penne crude=1 bicchiere e mezzo di plastica colmi.
- 50g di penne cotte:= 2 mestoli colmi.
  
- 50g di riso crudo= 1/3 bicchiere di plastica
- 50g di riso cotto= 2 mestoli rasi.
  
- 150ml di latte= 1 tazza di media grandezza

***“Mangiare bene è una necessità, mangiare intelligentemente è un’arte.”***

Seguimi sulla mia pagina Facebook: Dottoressa Calandro Melania – Biologa Nutrizionista