**Domanda 1**

**D:** Quale alimentazione mi consigli per 1500 kcal e circa 70 80 grammi di proteine?

**R:** Ecco la mia risposta: Schema alimentare 1 (8C) Pranzo: Pasta di semola secca: scegli tra pasta di semola secca 100g preferibilmente integrale, pasta di semola fresca 140g o pasta all'uovo fresca 120g Condimento del primo piatto: sugo semplice al pomodoro, sugo all'arrabbiata, in brodo (vegetale), condimento di verdure a piacere, in bianco, con aglio olio e peperoncino. È possibile aggiungere 1 cucchiaino di formaggio grattugiato stagionato (grana, parmigiano, pecorino) se gradito. Colazione: Opzione a scelta: una tazza di latte parzialmente scremato da 250ml, due vasetti di yogurt naturale magro non zuccherato da 125g o un bicchiere di kefir da 300ml. In alternativa, può scegliere una tazza di latte da 125 ml uno yogurt naturale magro da 125g In aggiunta: 6 biscotti frollini o 7 biscotti secchi preferibilmente integrali (60g), 5 fette biscottate preferibilmente integrali (60g) con un velo sottile di marmellata, due panini piccoli preferibilmente integrali (100g) con un velo sottile di marmellata o 8-10 cucchiai di cereali per la colazione preferibilmente integrali, o cornflakes (60g) Possibilità di utilizzare una bevanda calda come caffè, orzo o tè non zuccherato in bustina (non superare i 2 cucchiaini di zucchero o miele al giorno per zuccherare le bevande calde)Schema alimentare 1 (8C) Pranzo: Pasta di semola secca: scegli tra pasta di semola secca 100g preferibilmente integrale, pasta di semola fresca 140g o pasta all'uovo fresca 120g Condimento del primo piatto: sugo semplice al pomodoro, sugo all'arrabbiata, in brodo (vegetale), condimento di verdure a piacere, in bianco, con aglio olio e peperoncino. È possibile aggiungere 1 cucchiaino di formaggio grattugiato stagionato (grana, parmigiano, pecorino) se gradito. Colazione: Opzione a scelta: una tazza di latte parzialmente scremato da 250ml, due vasetti di yogurt naturale magro non zuccherato da 125g o un bicchiere di kefir da 300ml. In alternativa, può scegliere una tazza di latte da 125 ml uno yogurt naturale magro da 125g In aggiunta: 6 biscotti frollini o 7 biscotti secchi preferibilmente integrali (60g), 5 fette biscottate preferibilmente integrali (60g) con un velo sottile di marmellata, due panini piccoli preferibilmente integrali (100g) con un velo sottile di marmellata o 8-10 cucchiai di cereali per la colazione preferibilmente integrali, o cornflakes (60g) Possibilità di utilizzare una bevanda calda come caffè, orzo o tè non zuccherato in bustina (non superare i 2 cucchiaini di zucchero o miele al giorno per zuccherare le bevande calde)Schema alimentare 1 (8C) Pranzo: Pasta di semola secca: scegli tra pasta di semola secca 100g preferibilmente integrale, pasta di semola fresca 140g o pasta all'uovo fresca 120g Condimento del primo piatto: sugo semplice al pomodoro, sugo all'arrabbiata, in brodo (vegetale), condimento di verdure a piacere, in bianco, con aglio olio e peperoncino. È possibile aggiungere 1 cucchiaino di formaggio grattugiato stagionato (grana, parmigiano, pecorino) se gradito. Colazione: Opzione a scelta: una tazza di latte parzialmente scremato da 250ml, due vasetti di yogurt naturale magro non zuccherato da 125g o un bicchiere di kefir da 300ml. In alternativa, può scegliere una tazza di latte da 125 ml uno yogurt naturale magro da 125g In aggiunta: 6 biscotti frollini o 7 biscotti secchi preferibilmente integrali (60g), 5 fette biscottate preferibilmente integrali (60g) con un velo sottile di marmellata, due panini piccoli preferibilmente integrali (100g) con un velo sottile di marmellata o 8-10 cucchiai di cereali per la colazione preferibilmente integrali, o cornflakes (60g) Possibilità di utilizzare una bevanda calda come caffè, orzo o tè non zuccherato in bustina (non superare i 2 cucchiaini di zucchero o miele al giorno per zuccherare le bevande calde)

**Domanda 2**

**Domanda:** Cosa posso mangiare a cena visto che ho il diabete?

**Risposta**: Sembra che tu abbia fornito uno schema dettagliato del piano alimentare per una dieta in stile italiano. Ecco una ripartizione del piano: Condimento del primo: il primo piatto dovrebbe essere un semplice piatto di pasta con salsa di pomodoro o altre opzioni come salsa all'arrabbiata, brodo vegetale o una salsa bianca con aglio e olio d'oliva. Come comporre il secondo: per il secondo piatto, ci sono diverse opzioni:1. Carne: 120 g di carne bianca (pollo, tacchino o maiale) o 100 g di carne rossa (manzo, maiale o agnello), non più di una porzione a settimana. 2. Pesce: pesce fresco o congelato, fino a 150 g.3. Uova: 2 uova come spuntino occasionale.4. Legumi: fino a 240 g di legumi cotti (come fagioli, lenticchie o piselli) a porzione. 5. Formaggi: formaggi vari, tra cui mozzarella, parmigiano e ricotta, fino a un totale di 200 g a settimana. Il piano sottolinea l'importanza di bilanciare le fonti proteiche e di limitare il consumo di carne rossa a una volta a settimana. Inoltre, suggerisce di incorporare pesce, legumi, uova e formaggio come alternative o integratori alla carne. Abbinare al secondo: quando si abbina al secondo piatto, ci sono alcune linee guida generali: Pane: 120 g di pane integrale, ridotto a 100 g se abbinato ai legumi. Pasta: 80 g di pasta o altri cereali come riso, farro o mais. Crackers: 30 g di cracker o grissini. Il piano incoraggia l'uso di olio d'oliva e suggerisce di limitare il consumo di carni lavorate.