

**Logo ed altre funzionalità di personalizzazione stampa non disponibili con la licenza gratuita.
Acquista la tua licenza Silver o Gold.**

Diabete 1200 Kcal

Lunedì

Colazione - ore: 08:00

			Quantità
Caffè tostato, macinato	2 cucchiaini	pari a	4 g
Latte bovino parzialmente scremato	½ tazze	pari a	100 g
Fette biscottate integrali	2 fette	pari a	16 g

Spuntino Mattina - ore: 10:00

			Quantità
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g

Pranzo - ore: 12:00

			Quantità
Pasta	½ porzioni	pari a	50 g
Sugo al pomodoro	1 cucchiaini	pari a	15 g
Vitellone, carne magra	¾ porzioni	pari a	100 g
Verdure miste	1 piatti	pari a	150 g
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Pane integrale (fette)	1 fette	pari a	20 g
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g

Spuntino Pomeriggio - ore: 17:00

			Quantità
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g

Cena - ore: 20:00

			Quantità
Pasta	½ porzioni	pari a	50 g
Fagioli secchi	1 porzioni	pari a	30 g
Verdure miste	1 piatti	pari a	150 g
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g

Martedì

Colazione - ore: 08:00

			Quantità
Caffè tostato, macinato	2 cucchiaini	pari a	4 g
Latte bovino parzialmente scremato	½ tazze	pari a	100 g
Fette biscottate integrali	2 fette	pari a	16 g

Spuntino Mattina - ore: 10:00

			Quantità
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g

Pranzo - ore: 12:00

			Quantità
Pasta	½ porzioni	pari a	50 g
Verdure miste	1 piatti	pari a	150 g
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Pane integrale (fette)	1 fette	pari a	20 g
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g
Sugo di verdure	2 cucchiari	pari a	30 g
Prosciutto cotto magro	5 fette	pari a	50 g

Spuntino Pomeriggio - ore: 17:00

			Quantità
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g

Cena - ore: 20:00

			Quantità
Verdure miste	1 piatti	pari a	150 g
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g
Riso in brodo (grammi di riso)	2 cucchiari	pari a	30 g
Formaggi magri	½ porzioni	pari a	80 g
Pane integrale (fette)	1 fette	pari a	20 g

Mercoledì

Colazione - ore: 08:00

			Quantità
Caffè tostato, macinato	2 cucchiaini	pari a	4 g
Latte bovino parzialmente scremato	½ tazze	pari a	100 g
Fette biscottate integrali	2 fette	pari a	16 g

Spuntino Mattina - ore: 10:00

			Quantità
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g

Pranzo - ore: 12:00

			Quantità
Pasta	½ porzioni	pari a	50 g
Verdure miste	1 piatti	pari a	150 g
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Pane integrale (fette)	1 fette	pari a	20 g
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g
Sugo di verdure	2 cucchiari	pari a	30 g
Carni bianche	¾ porzioni	pari a	100 g

Spuntino Pomeriggio - ore: 17:00

			Quantità
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g

Cena - ore: 20:00

			Quantità
Verdure miste	1 piatti	pari a	150 g
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g
Riso	3 ¼ cucchiari	pari a	50 g
Piselli freschi	1 porzioni	pari a	100 g

Giovedì

Colazione - ore: 08:00

			Quantità
Caffè tostato, macinato	2 cucchiaini	pari a	4 g
Latte bovino parzialmente scremato	½ tazze	pari a	100 g
Fette biscottate integrali	2 fette	pari a	16 g

Spuntino Mattina - ore: 10:00

			Quantità
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g

Pranzo - ore: 12:00

			Quantità
Pasta	½ porzioni	pari a	50 g
Verdure miste	1 piatti	pari a	150 g
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Pane integrale (fette)	1 fette	pari a	20 g
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g
Sugo di verdure	2 cucchiari	pari a	30 g
Formaggi magri	½ porzioni	pari a	80 g

Spuntino Pomeriggio - ore: 17:00

			Quantità
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g

Cena - ore: 20:00

			Quantità
Verdure miste	1 piatti	pari a	150 g
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g
Pane integrale (fette)	1 fette	pari a	20 g
Pastina in brodo (grammi di pastina)	3 cucchiari	pari a	30 g
Prosciutto crudo magro	5 fette	pari a	50 g

Venerdì

Colazione - ore: 08:00

Caffè tostato, macinato	2 cucchiaini	pari a	4 g
Latte bovino parzialmente scremato	½ tazze	pari a	100 g

Spuntino Mattina - ore: 10:00

Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g
---------------	------------	--------	-------

Pranzo - ore: 12:00

Sugo al pomodoro	1 cucchiaini	pari a	15 g
Verdure miste	1 piatti	pari a	150 g
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Pane integrale (fette)	1 fette	pari a	20 g
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g
Riso	3 ¼ cucchiaini	pari a	50 g
Uova di gallina	1 numero	pari a	60 g

Spuntino Pomeriggio - ore: 17:00

Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g
---------------	------------	--------	-------

Cena - ore: 20:00

Verdure miste	1 piatti	pari a	150 g
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g
Pane integrale (fette)	1 fette	pari a	20 g
Pastina in brodo (grammi di pastina)	3 cucchiaini	pari a	30 g
Pesce fresco o surgelato	¾ porzioni	pari a	120 g

Sabato

Colazione - ore: 08:00

			Quantità
Caffè tostato, macinato	2 cucchiaini	pari a	4 g
Latte bovino parzialmente scremato	½ tazze	pari a	100 g
Fette biscottate integrali	2 fette	pari a	16 g

Spuntino Mattina - ore: 10:00

			Quantità
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g

Pranzo - ore: 12:00

			Quantità
Pasta	½ porzioni	pari a	50 g
Verdure miste	1 piatti	pari a	150 g
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Pane integrale (fette)	1 fette	pari a	20 g
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g
Sugo di verdure	2 cucchiari	pari a	30 g
Bresaola	6 fette	pari a	60 g

Spuntino Pomeriggio - ore: 17:00

			Quantità
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g

Cena - ore: 20:00

			Quantità
Verdure miste	1 piatti	pari a	150 g
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g
Riso in brodo (grammi di riso)	2 cucchiari	pari a	30 g
Pane integrale (fette)	1 fette	pari a	20 g
Vitellone, carne magra	¾ porzioni	pari a	100 g

Domenica

Colazione - ore: 08:00

Caffè tostato, macinato	2 cucchiaini	pari a	4 g
Latte bovino parzialmente scremato	½ tazze	pari a	100 g

Spuntino Mattina - ore: 10:00

Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g
---------------	------------	--------	-------

Pranzo - ore: 12:00

Sugo al pomodoro	1 cucchiaini	pari a	15 g
Verdure miste	1 piatti	pari a	150 g
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Pane integrale (fette)	1 fette	pari a	20 g
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g
Riso	3 ¼ cucchiaini	pari a	50 g
Pesce fresco o surgelato	¾ porzioni	pari a	120 g

Spuntino Pomeriggio - ore: 17:00

Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g
---------------	------------	--------	-------

Cena - ore: 20:00

Verdure miste	1 piatti	pari a	150 g
Olio di oliva extra vergine	2 cucchiaini	pari a	10 g
Frutta fresca	¾ porzioni	pari a	150 g
Pane integrale (fette)	1 fette	pari a	20 g
Pastina in brodo (grammi di pastina)	3 cucchiaini	pari a	30 g
Carni bianche	¾ porzioni	pari a	100 g