

**Prof. Dott. Pierluigi Pecoraro**  
Responsabile U.O. Igiene della Nutrizione ASL NA 3 sud  
Professore a contratto alla Scuola di  
Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione  
Policlinico Università di Napoli Federico II  
Nutrizionista Biologo Specialista in Scienza  
dell'Alimentazione e Nutrizione Applicata  
C.so V. Emanuele 179 - 80059 Torre del Greco (NA)  
Tel. 081/881.30.54, Cell. 347.233.22.79  
Web: [www.studiosana.it](http://www.studiosana.it)

## SCHEMA NUTRIZIONALE EQUILIBRATO

Elaborato per il Signor

### COLAZIONE

Da consumare ogni mattina.

- Una tazza di latte scremato 200g o uno yogurt magro alla frutta o un succo di frutta con tre cucchiaini di cereali o tre fette biscottate.
- Caffè secondo le abitudini.

### SPUNTINO

Da consumare a metà mattino e nel pomeriggio scegliendone uno tra quelli riportati di seguito.

- Un pacchetto di crackers integrali 25g.
- Una fetta di pane 30g con pomodoro q.b.
- Finocchi crudi 200g.
- Carote crude 150g.
- Un pacchetto di pavesini.
- Un frutto 100g.
- Una fetta di pane 30g con un cucchiaino di marmellata.
- Una barretta ai cereali max 100 kcal.
- Uno yogurt magro alla frutta.
- Un ghiacciolo gusto frutta.
- Una merenda a piacere (max una volta a settimana)

- *Un pacchetto di pavesini + frutta fresca 150g.*
- *Un panino 50g + parmigiano 25g.*
- *Un panino 50g + bresaola 30g.*
- *Uno yogurt + un pacchetto di pavesini*
- *Un panino 50g + prosciutto crudo o cotto 30g.*

*nei giorni di allenamento*

Da riportare sempre ai controlli successivi

## **Prof.Dott. Pierluigi Pecoraro**

Responsabile U.O. Igiene della Nutrizione ASL NA 3 sud

Professore a contratto alla Scuola di

Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione

Policlinico Università di Napoli Federico II

Nutrizionista Biologo Specialista in Scienza

dell'Alimentazione e Nutrizione Applicata

C.so V. Emanuele 179 - 80059 Torre del Greco (NA)

Tel. 081/881.30.54, Cell. 347.233.22.79

Web: [www.studiosana.it](http://www.studiosana.it)

## **LUNEDI'**

### **PRANZO**

Pasta 80g con verdure  
(verdure a piacere)  
un cucchiaino d'olio  
Prosciutto cotto 80g  
Frutta a piacere 200g

### **CENA**

Hamburger (vitello) 150g  
Insalata mista 200g  
un cucchiaino d'olio  
Pane 70g  
Frutta a piacere 200g

## **MARTEDI'**

### **PRANZO**

Due uova  
Zucchine 200g  
due cucchiaini d'olio  
Pane 100g  
Frutta a piacere 200g

### **CENA**

Filetti di merluzzo 200g  
Fagiolini 200g  
un cucchiaino d'olio  
Pane 70g  
Frutta a piacere 200g

## **MERCOLEDI'**

### **PRANZO**

Pasta 80g con lenticchie secche 50g  
(lenticchie in scatola 120)  
un cucchiaino d'olio  
Frutta a piacere 200g

### **CENA**

Pollo petto 150g  
Peperoni 200g  
un cucchiaino d'olio  
Pane 70g  
Frutta a piacere 200g

Pasta 80g

Peperoni 200g

1 Verdura

1 Frutta

Da riportare sempre ai controlli successivi

**Prof.Dott. Pierluigi Pecoraro**

Responsabile U.O. Igiene della Nutrizione ASL NA 3 sud  
Professore a contratto alla Scuola di  
Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione  
Policlinico Università di Napoli Federico II  
Nutrizionista Biologo Specialista in Scienza  
dell'Alimentazione e Nutrizione Applicata  
C.so V. Emanuele 179 - 80059 Torre del Greco (NA)  
Tel. 081/881.30.54, Cell. 347.233.22.79  
Web: [www.studiosana.it](http://www.studiosana.it)

**GIOVEDI'**

**PRANZO**

Bresaola 100g  
Rucola a piacere  
un cucchiaino d'olio  
Pane 100g  
Frutta a piacere 200g

**CENA**

Tonno sgocciolato 160g  
Pomodori 200g  
un cucchiaino d'olio  
Pane 70g  
Frutta a piacere 200g

**VENERDI'**

**PRANZO**

Riso 80g con pomodoro q.b.  
un cucchiaino d'olio  
Fior di latte 100g  
Frutta a piacere 200g

**CENA**

Pollo coscia 250g con  
patate al forno 200g  
Pane 50g  
Frutta a piacere 200g

**SABATO**

**PRANZO**

Maiale magro 150g  
Melanzane 200g  
un cucchiaino d'olio  
Pane 100g 50g  
Frutta a piacere 200g

**CENA**

Una pizza marinara o  
margherita senza olio  
Frutta a piacere 200g

**DOMENICA**

**PRANZO**

Pasta a piacere 80g  
Carne o Pesce a piacere  
Contorno a piacere  
Pane 50g  
Frutta a piacere 200g

**CENA**

Una tazza di latte  
Frutta a piacere 200g

## **Prof.Dott. Pierluigi Pecoraro**

Responsabile U.O. Igiene della Nutrizione ASL NA 3 sud  
Professore a contratto alla Scuola di  
Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione  
Policlinico Università di Napoli Federico II  
Nutrizionista Biologo Specialista in Scienza  
dell'Alimentazione e Nutrizione Applicata  
C.so V. Emanuele 179 - 80059 Torre del Greco (NA)  
Tel. 081/881.30.54, Cell. 347.233.22.79  
Web: [www.studiosana.it](http://www.studiosana.it)

## **RACCOMANDAZIONI**

*E' consigliabile seguire lo schema come elaborato.*

*In caso di necessità o di pranzo fuori casa è possibile ridistribuire gli alimenti nel corso della giornata o scambiare tra loro i giorni della settimana evitando di sopprimerli.*

*Non mangiare più del consentito.*

*Dolcificanti: sostituire lo zucchero con uno dei dolcificanti acalorici in commercio.*

*Evitare assolutamente: di bere vino ed alcolici o bevande zuccherate; di prendere dolci, caramelle, cioccolata, frutta secca o sciroppata. **E' possibile consumare** gomme da masticare e caramelle senza zucchero.*

*Questo **schema nutrizionale**, al di là delle motivazioni (ragioni) che lo hanno suggerito, deve essere l'occasione per acquisire **corrette abitudini alimentari** da inserire nel proprio stile di vita.*

*Anche l'**attività fisica** è importante per migliorare l'efficacia della dieta; è consigliabile organizzarsi in modo tale da poterla incrementare.*

*Per questo, qualunque difficoltà lei incontri, deve valutarla con il suo nutrizionista che saprà proporle delle alternative più consone alle sue abitudini e ai suoi gusti.*

## **CONSIGLI PRATICI**

***Le quantità degli alimenti** a crudo, sono riferite alla parte edibile, a netto degli scarti.*

*Per rendere più **gradevoli** le pietanze fare uso secondo le abitudini di: succo di limone, aceto, prezzemolo, sedano, carote, basilico, cipolle, capperi, sottaceti, rosmarino, aglio, pomodori, ecc.*

***Sale:** secondo le abitudini. E' consigliabile, comunque, non eccedere.*

***Caffè o tè:** nel corso della giornata secondo le abitudini (con dolcificante).*

***Acqua:** di qualunque tipo a volontà (almeno 1 litro e mezzo al giorno).*

***Pesce, carne, verdure:** possono essere consumati freschi, surgelati o conservati.*

***Pasta:** 100g cruda = 200g cotta corta, 220g cotta lunga; riso cotto = 240g*

***Frutta:** è consigliabile variare molto.*

**Da riportare sempre ai controlli successivi**