

Prof.Dott. Pierluigi Pecoraro
Responsabile U.O. Igiene della Nutrizione ASL NA 3 sud
Professore a contratto alla Scuola di
Specializzazione in Scienze 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

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 cucchiai 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

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

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

Re cendo uovo 100g

+ verdure

+ 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 Specialisti 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

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

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 dolciumi, caramelle, cioccolata, frutta secca o sciropata. **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.