



L'Altra  
**RIABILITAZIONE**

## **ESEMPI DI SCHEMA ALIMENTARE :**

Ecco alcuni esempi di schemi alimentari utili.

Ricorda che i vari pasti sono intercambiabili: puoi usare la colazione dell'esempio 1 e la cena dell'esempio 5.

Ricordati di seguire le altre indicazioni di questa fase.

### **Esempio 1**

- COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): fette biscottate integrali con marmellata o crema di nocciole + kiwi + spremuta d'arancia.
  - SPUNTINO (9.30-11.30): mandorle o nocciole.
- PRANZO (12.00-14.00): filetto di merluzzo o platessa o branzino o orata al forno + spinaci lessati, pane integrale.
  - SPUNTINO (15.30-17.00): 1 mela o 2 mandarini.
- CENA (19.00-21.00): ricotta di vacca o capra o pecora + rucola o valeriana.

### **Esempio 2**

- COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): yogurt greco con fiocchi d'avena + banana + albicocche secche + tè verde.
  - SPUNTINO (9.30-11.30): cioccolato fondente.
- PRANZO (12.00-14.00): pasta integrale con pomodoro e piselli, tofu saltato in padella con zucchine o melanzane.
- SPUNTINO (15.30-17.00): frutti di bosco o ciliegie o prugne secche o fresche.
- CENA (19.00-21.00): uova strapazzate o al tegamino + broccoli o cavolfiori o cavolo nero.



L'Altra  
RIABILITAZIONE

### **Esempio 3**

- COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): 1 te o 1 caffè, pane integrale tostato + prosciutto cotto o crudo + kiwi + albicocche secche.
- SPUNTINO (9.30-11.30): semi di zucca tostati o scaglie di cocco disidratato.
- PRANZO (12.00-14.00): bistecca di pollo/tacchino/vitello ai ferri, finocchi + carote, pane integrale.
- SPUNTINO (15.30-17): yogurt di soia o di cocco (da latte di cocco).
- CENA (19.00-21.00): crescenza o primo sale o quartirolo + biette o spinaci lessi.

### **Esempio 4**

- COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): latte di soia/mandorle/avena, gallette di grano saraceno con marmellata, frutti di bosco, prugne secche.
  - SPUNTINO (9.30-11.30): albicocche o pesca.
- PRANZO (12.00-14.00): bistecca di pollo o tacchino o vitello, insalata + finocchi, pane integrale.
  - SPUNTINO (15.30-17.00): pompelmo o mela.
- CENA (19.00-21.00): filetto di tonno o salmone o spada ai ferri + melanzane e zucchine grigliate.



L'Altra  
RIABILITAZIONE

## Esempio 5

- COLAZIONE (tra le 5.00-8.30): 1 te o 1 caffè, pane integrale tostato con marmellata o crema di nocciole, mela, 1 spremuta senza zucchero.
- SPUNTINO (9.30-11.30): cioccolato fondente.
- PRANZO (12.00-14.00): pasta di lenticchie (pasta di legumi) con zucchine + broccoli (piatto unico).
- SPUNTINO (15.30-17.00): mandarini o arance o mela.
- CENA (19.00-21.00): vellutata di zucchine, tofu o tempeh saltato in padella con semi di sesamo e melanzane.