

Lo schema nutrizionale di livello 1 è l'approccio più "morbido"

Intenzionalmente nello schema mancano le quantità, perchè lo scopo non è quello di essere una dieta dimagrante.

Regola le tue porzioni secondo queste semplici regole:

- a ragionevole sazietà
- seguendo l'evolversi del tuo peso

Molto semplicemente, se vedi che il tuo peso sta aumentando, e questa non è la tua intenzione, riduci le porzioni.

Se invece il tuo peso sta diminuendo, e anche qui la cosa non va nella direzione che vorresti, aumenta le porzioni.

So che appare un po' semplicistico, ma è così.

***NOTA BENE:** interpreta questi consigli come linee guida generali, soprattutto se hai problematiche o particolari patologie, come ad esempio il diabete.*

Per qualsiasi dubbio, fai sempre riferimento al tuo medico.



L'Altra RIABILITAZIONE

SCHEMA ALIMENTARE

- COLAZIONE (scegliere tra le seguenti alternative):

1 succo di frutta senza zucchero, 2 fette di pane integrale tostato (tipo pan bauletto integrale) con salume magro (prosciutto cotto o crudo, bresaola, arrosto di tacchino), 1 frutto;
1 tazza di latte parz. scremato con fiocchi di mais o di crusca d'avena, 2 frutti.

- SPUNTINO (metà mattina): 1 frutto.

- PRANZO (scegliere tra le seguenti alternative):

Pasta integrale + legumi (lenticchie/ceci/piselli) + 1 verdura + tonno o sgombri o di salmone (piatto unico);

Un'insalatona (mix 3-4 verdure crude) + 1 mozzare light oppure quartiolo o primo sale, pane integrale;

Carne bianca ai ferri, 2 verdure crude/cotte, pane integrale;
farro o orzo o riso nero tipo venere o integrale con 80 g di legumi + 1 verdura + 1 mozzarella light oppure con 100 g di primo sale (piatto unico freddo).

- SPUNTINO (metà pomeriggio): 1 frutto o 1 yogurt.

- CENA: 1 contorno di verdure crude/cotte (scegliere dall'elenco allegato) + pane integrale + 1 delle seguenti alternative:

crescenza light;

filetto di salmone ai ferri/forno;

carne bianca ai ferri;

filetti di pesce bianco al forno;

philadelphia light;

roast beef;

Grigliata di pesce/carne;

filetto di vitello ai ferri;

uova strapazzate o al tegamino o in omelette;

bistecca di carne rossa/bianca ai ferri.



L'Altra
RIABILITAZIONE

**RIFERIMENTI PER FRUTTA E VERDURA
ELENCO VERDURE DA PREFERIRE A PRANZO:**

Asparagi
Barbabietole rosse
Biete
Broccoli
Sedano
Sedano rapa
Carciofi
Carote
Cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo nero
Verza
Cetrioli
Insalata verde/rossa
Cipolle
Finocchi
Melanzana
Peperoni
Zucchine
Pomodori
Radicchio rosso
Insalata verde
Finocchi
Zucchine
Melanzane
Sedano
Sedano rapa
Biete
Peperoni
Carciofi
Cetrioli
Cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo nero
Broccoli



L'Altra
RIABILITAZIONE

ELENCO FRUTTI:

Banana
Kiwi
Uva
Fichi freschi/secchi
Datteri secchi
Prugne
Albicocche
Cachi
Pesche
Ciliegie, lamponi, ribes, mirtilli
Mela
Pera
Pesche
Fragole
Ananas
Melone
Anguria
Melograno