



50%
DEL FABBISOGNO
CALORICO
GIORNALIERO

Data: _____

Nome del paziente: _____

Fabbisogno calorico giornaliero raccomandato: _____

Quantità giornaliera di Modulen raccomandata: _____

Prescritta da: _____

Alimenti raccomandati

Alimenti ricchi in proteine



Petto di **pollo fresco**

Minimo 150-200 g al giorno

2 uova al giorno

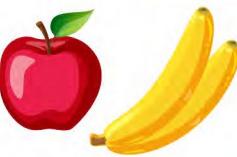
Alimenti ricchi in carboidrati



2 patate al giorno sbucciate,

cotte e raffreddate prima del consumo

Frutta



2 banane al giorno

1 mela al giorno (sbucciata)

Alimenti e bevande permessi

Alimenti ricchi in proteine



100-150 g di pesce bianco magro e fresco una volta a settimana, in alternativa al pollo

Alimenti ricchi in carboidrati

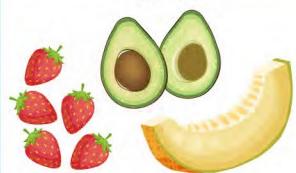


Riso bianco (senza limiti)

Spaghetti di riso senza conservanti (senza limiti)

Quantità illimitata di farina di riso per cottura

Frutta



1 avocado al giorno non più di mezzo avocado per pasto

5 fragole al giorno

1 fetta di melone al giorno

Verdure



2 pomodori al giorno oppure 6 pomodorini ciliegini. Una quantità aggiuntiva di pomodoro può essere utilizzata per preparare un sugo al pomodoro fatto in casa

2 cetrioli al giorno, sbucciati

1 carota al giorno

Spinaci freschi (1 tazza di foglie crude al giorno)

Lattuga (3 foglie al giorno)

Condimenti



Oli (olio di oliva, olio di canola)

Spezie (pure) (sale, pepe, paprika, cannella, cumino, curcumina)

Erbe fresche (menta, origano, coriandolo, rosmarino, salvia, basilico, timo, prezzemolo)

Altri condimenti: cipolla (tutti i tipi), aglio, zenzero, succo di limone fresco

Dolcificanti: miele (3 cucchiaini al giorno), zucchero da tavola (massimo 3 cucchiaini al giorno)

Bevande



Acqua

Acqua frizzante

Tisane (fetta di limone, lime, arancia o foglie di menta possono essere aggiunte per dare sapore)

1 spremuta d'arancia fresca al giorno



50%
DEL FABBISOGNO
CALORICO
GIORNALIERO

Alimenti e bevande non consentiti

Alimenti ricchi in proteine



Carne e pesce trattati,
precotti o affumicati

Frutti di mare

Carne rossa, maiale, tacchino
e altre parti del pollo

Prodotti di soia

Sostituti del latte

Gelato

Bevande non a base di latte
(latte di soia, latte di riso, latte di
mandorla)

Alimenti ricchi in carboidrati



Prodotti a base di grano
(cereali per la colazione, pane e
prodotti da forno di qualsiasi tipo,
lievito per cottura, lievito di birra)

Prodotti senza glutine non
elencati qui sopra

Prodotti di soia

Legumi (lenticchie, piselli, ceci,
fagioli)

Mais

Patate surgelate

Tutte le altre farine

Frutta



Frutta secca

Tutti gli altri frutti

Verdure



Verdure surgelate

Cavoli

Porri

Asparagi

Carciofi

Sedano

Tutte le altre verdure non
sono consentite

Condimenti



Margarina

Salse

Condimenti per l'insalata

Sciroppi (sciroppo d'acero,
sciroppo di mais, ecc.)

Marmellate di ogni tipo

Dolcificanti artificiali

Spezie miste

Altri oli (olio di soia, olio di
girasole, olio di mais, ecc.) e olio
spray

Bevande



Tutte le bevande frizzanti

Succhi di frutta

Bevande zuccherate

Alcolici

Caffè

Tutti i tipi di tè

Altro



Prodotti in scatola

Spuntini confezionati
(patatine, salatini, popcorn, ecc.)

Caramelle, cioccolato, torte,
biscotti

Gomme da masticare

Frutta a guscio

Tutti i tipi di frutta a guscio

La CDED dovrebbe essere utilizzata sotto supervisione medica. Consulta il tuo medico di riferimento se hai dubbi riguardo le informazioni fornite da questo piano dietetico.

Note: