



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

Una scatoletta di tonno confezionato in olio di oliva o di canola, una volta a settimana

La carne rossa non è raccomandata, sarebbe meglio evitarla. Se realmente non si riuscisse a rinunciare dovrebbe essere limitata ad una bistecca di manzo fresca e magra fino a 200g a settimana (solo una volta a settimana)

Alimenti ricchi in carboidrati



Riso bianco (senza limiti)

Spaghetti di riso senza conservanti (senza limiti)

Quantità illimitata di farina di riso per cottura

1/2 patata dolce al giorno

Pane integrale 1 fetta al giorno

Fagioli/legumi (lenticchie, piselli, ceci, fagioli) mezza tazza di legumi secchi, non cotti al giorno

Chinoa (senza limiti)

1/2 tazza di farina d'avena (concessa per una porzione di avena o per preparare biscotti 1-2 giorni a settimana)

Frutta



1 avocado al giorno non più di mezzo avocado per pasto

5 fragole al giorno

1 fetta di melone al giorno

1 pera oppure 1 pesca oppure 1 kiwi al giorno possono essere aggiunti dalla settimana 7-9

10 mirtilli o 1/4 di tazza possono sostituire le fragole consentite

Dalla settimana 10, tutta la frutta può essere introdotta in piccole quantità (ad eccezione per quella presente nella lista degli alimenti non consentiti). Ad esempio mezza tazza di mango a cubetti, ananas oppure fette di arancia

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)

Zucchine (1 grande o 2 piccole), 4-6 funghi freschi, 2 broccoli o cavolfiori (non tutti insieme)

Dalla settimana 10 tutte le verdure possono essere inserite (ad eccezione di quelle presenti nella lista degli alimenti non consentiti). Ad esempio 1/2 peperone rosso, cavolo cappuccio e barbabietola

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, aneto, prezzemolo)

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

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

Bicarbonato di sodio o lievito chimico (non lievito per pianificazione)

Continua sulla pagina posteriore →



Bevande



Acqua

Acqua frizzante

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

Camomilla (dalla settimana 7)

1 spremuta d'arancia fresca al giorno

Frutta a guscio



Mandorle o noci (non saline, non trattate, non processate) 6-8 al giorno

Tahini crudo (senza emulsionanti e solfiti) 2 cucchiaini al giorno

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

Mais (consentito dalla settimana 10)

Patate surgelate

Tutte le altre farine

Frutta



Frutta secca (ad eccezione di mandorle e noci)

Tutti gli altri frutti

Verdure



Verdure surgelate

Cavoli

Porri

Asparagi

Carciofi

Sedano

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

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: