

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 scatola 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

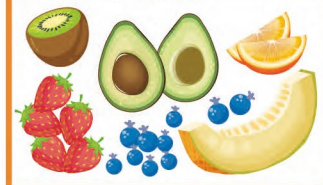
Pane integrale 1 fetta al giorno

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 quan-
tità 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 cucchiaini
al giorno), zucchero da tavola
(massimo 3 cucchiaini al giorno)

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

Continua sulla pagina posteriore →

Gli alimenti che non sono inseriti nella lista degli alimenti raccomandati o permessi non sono consentiti

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 salate, 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

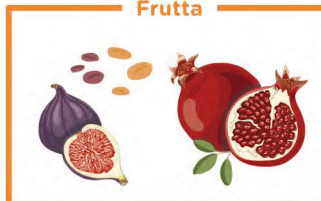
Prodotti di soia

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: