

Data: \_\_\_\_\_

Nome del paziente: \_\_\_\_\_

Fabbisogno calorico  
 giornaliero raccomandato: \_\_\_\_\_

Quantità giornaliera di  
 Modulen raccomandata: \_\_\_\_\_

Prescritta da: \_\_\_\_\_

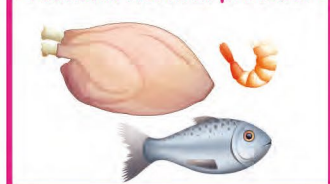
La dieta nella **fase di mantenimento (dalla settimana 13)** permette tutti gli alimenti consentiti nella fase 2 e nuovi alimenti in aggiunta, indicati nella lista di seguito. Non vi sono alimenti raccomandati ma gli alimenti potenzialmente dannosi dovrebbero essere consumati con cautela o evitati. Dal lunedì al venerdì bisogna seguire la dieta e durante il fine settimana (Sabato e Domenica), alcuni degli alimenti concessi possono essere consumati in quantità maggiori ed alcuni degli alimenti che dovrebbero essere evitati possono essere consumati. È importante evitare di abbuffarsi di alimenti non raccomandati come dolci, gelati, merendine, alcool, etc.

### Giorni della settimana (Lun - Ven)

La fase 2 della dieta viene mantenuta durante i 5 giorni della settimana con le seguenti aggiunte:

## Cibi e bevande permessi in aggiunta a quelli della fase 2

### Alimenti ricchi in proteine



Possono essere utilizzate altre parti del pollo, ma evitare: pelle, ali e organi interni

Frutti di mare freschi, pesce magro o salmone una volta a settimana. Evitare: pesce surgelato o pre-confezionato

Una porzione al giorno di yogurt naturale senza additivi

### Alimenti ricchi in carboidrati



Due fette di pane integrale al giorno

In alternativa al pane può essere consumata una piccola porzione di pasta (1 tazza di pasta cotta)

### Frutta



Tutta la frutta inclusi i frutti di bosco e la frutta secca / disidratata se priva di solfiti ad eccezione della frutta non consentita

### Verdure



Tutte le verdure ad eccezione delle verdure non consentite (se non vi sono stenosi)

### Bevande



Una tazza di tè o caffè (no al caffè istantaneo e in capsula, massimo 1 caffè al giorno)

Stesse restrizioni della fase 2 per gli altri alimenti, le bevande ed i condimenti

## Alimenti mai consentiti

### Alimenti e bevande



Alimenti surgelati (ad es. pizza o basi per torte), carni lavorate come gli hot dog, salsicce, bacon, pasti pronti (freschi o surgelati) e bevande gassate

### Frutta



Cachi

Melograno

Frutti del cactus

Frutto della passione

### Verdure



Sedano crudo

Cavolo verde in elevate quantità

Porro



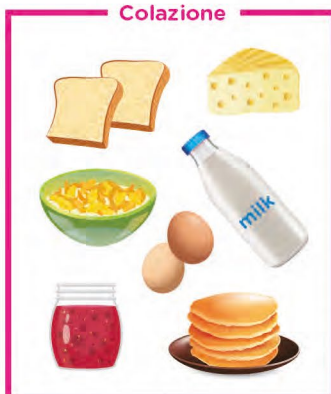
### Fine settimana (Sab - Dom)

- Nei pasti liberi sono consentiti cibi non previsti dalla CDED
- È importante non abbuffarsi di alimenti non consentiti dalla CDED
- Cercare di variare gli alimenti anche durante i pasti "liberi" nel weekend
- I pasti preparati a casa sono da preferirsi rispetto ad alimenti surgelati o ai preparati industriali

## Alimenti e bevande consentiti

Una colazione libera preparata a casa ed un pasto libero (pranzo o cena) al giorno durante il sabato e la domenica (incl. pane, latticini, pesce ed altri tipi di carne)

### Colazione



Può includere:

- Pane
- Formaggio, latte
- Uova
- Pancakes
- Marmellata
- Crema spalmabili
- Una tazza di cereali con il latte

### Pranzo o cena



Può includere:

- bistecca di manzo, hamburger, maiale, frutti di mare, salmone o tonno, pasta di qualsiasi tipo
- Latticini, incluso il formaggio
- Una porzione di dessert di ogni tipo di torta fatta in casa o biscotti o una pallina di gelato
- Cacao e cioccolato possono essere utilizzati per preparare i dolci
- Una bottiglia di birra o un bicchiere di vino

## Cena al ristorante

In questa fase un pasto a settimana può essere consumato al ristorante ma va a sostituire un intero giorno di pasti liberi.

**Un pranzo/cena al ristorante = Un giorno di pasti liberi del weekend**  
 (una colazione libera e un pasto libero, pranzo o cena), significano che la dieta durante il sabato o la domenica deve essere la stessa dei giorni della settimana (lun - ven)

Fast food e cucina cinese dovrebbero essere evitati.

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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_