Dott. Flavio Carrozzo Biologo Nutrizionista
Laurea Magistrale in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana
Osteopata D.O.
Fisioterapista

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

Dati anagrafici

Cognome	**DIETA EMERGENZA**
Nome	**FEMMINILE**
Sesso	**F**
Data di Nascita	**10/10/1980**
Indirizzo	
Città	**COPERTINO**
Telefono	
E-mail	
Codice Fiscale	
Luogo di Nascita	

Dott. Flavio Carrozzo Biologo Nutrizionista
Laurea Magistrale in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana
Osteopata D.O.
Fisioterapista

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

IL SEGUENTE PROGRAMMA DIETETICO NON E' PERSONALIZZATO MA PERMETTE DI AVERE UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA PER IL SESSO MASCHILE, CHE NE GARANTISCA UN BUON FUNZIONAMENTO DEL SISTEMA IMMNUNITARIO E SOPRATTUTTO CHE FAVORISCA IL MOTTO "RESTIAMO A CASA"
IL NOSTRO STUDIO EFFETTUA COMUNQUE IL SERVIZIO PERSONALIZZATO IN VIDEOCONFERENZA, COME FOSSE UNA VISITA NORMALE, CON LA RILEVAZIONE DI TUTTI I PARAMETRI O COMUNQUE ANCHE LA VISTA IN STUDIO PER I PAZIENTI CHE POSSANO VENIRE, NEL RISPETTO DELLE NORMETIVE: TEL 3384958753
CONSIGLI PRELIMINARI:
- EVITATE AL MASSIMO IL CONSUMO DI ALCOL: ABBASSA LE DIFESE IMMUNITARIE
- TRA LA FRUTTA PREFERITE LE ARANCE E KIWI: RAFFORZANO IL SISTEMA IMMUNITARIO
- NON COMPRATE DOLCI, MERENDINE, NOCCIOLINE, TARALLINI E PRODOTTI INUTILI: LA NOIA FA BRUTTI SCHERZI
- BEVETE MOLTA ACQUA: MIGLIORA IL FUNZIONAMENTO E LA REGOLAZIONE DEL METABOLISMO

1° Giorno

COLAZIONE

Caffe' in tazza 40 g

Latte di vacca parzial. scremato 125 g

Alternative:

Yogurt Vitasnella	125 g	Succo mirtilli neri selvatici Zuegg	125 g

Fette biscottate integrali 30 g

Alternative:

Fitness Cereali Integrali - Nestlè	40 g	Frollini Mulino Bianco-farina integrale e gocce di cioccolato-seza zuccheri aggiunti	25 g
Biscotti Novellini vivi bene Selex	18 g		

SPUNTINO MATT.

Mele golden 150 g

Alternative:

Pera	150 g	Fragole	200 g
Arance	200 g	Kiwi	150 g

PRANZO

Ceci - Delizie del sole 140 g

Alternative:

Fagioli Cannellini - Delizie del sole	140 g	Lenticchie-Delizie del sole	140 g
Piselli Finissimi - Bonduelle	150 g	Cannellini - Bonduelle	150 g
Lenticchie - Valfrutta	150 g		

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

1° Giorno

...Continua Pranzo

Carote 150 g

Alternative:

Cicoria da taglio	300 g	Funghi coltivati pleurotes	150 g
Peperoni	200 g	Melanzane	200 g
Zucchine	300 g		

Pane integrale 50 g

Alternative:

Crackers integrali	30 g

MERENDA

Mele golden 150 g

Alternative:

Pera	150 g	Fragole	200 g
Arance	200 g	Kiwi	150 g

CENA

Pollo - petto 150 g

Alternative:

Tacchino - fesa	150 g	Vitello - filetto	150 g

Carote 150 g

Alternative:

Cicoria da taglio	300 g	Funghi coltivati pleurotes	150 g
Peperoni	200 g	Melanzane	200 g
Zucchine	300 g	Ins di pom e lat	200 g

Pane integrale 70 g

Alternative:

Crackers integrali	30 g	Fette biscottate integrali	40 g

DURANTE LA GIORNATA

Olio di oliva extra vergine 15 g

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

1° Giorno

Ingredienti ricette

Ingredienti per 200 g di Ins di pom e lat

Pomodori da insalata	200 g
Lattuga	100 g

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

2° Giorno

COLAZIONE

Caffe' in tazza	40 g
Latte di vacca parzial. scremato	125 g

Alternative:

Yogurt Vitasnella	125 g	Succo mirtilli neri selvatici Zuegg	125 g

Fette biscottate integrali	30 g

Alternative:

Fitness Cereali Integrali - Nestlè	40 g	Frollini Mulino Bianco-farina integrale e gocce di cioccolato-seza zuccheri aggiunti	25 g
Biscotti Novellini vivi bene Selex	18 g		

SPUNTINO MATT.

Mele golden	150 g

Alternative:

Pera	150 g	Fragole	200 g
Arance	200 g	Kiwi	150 g

PRANZO

Riso Basmati ai funghi	70 g

Alternative:

Riso Basmati con gli spinaci	70 g	Riso Basmati con le melanzane	70 g
Riso Basmati e carciofi	70 g	Riso basmati con crema di pomodorini e basilico	70 g
Riso Basmati con crema di peperoni	70 g		

Carote	150 g

Alternative:

Cicoria da taglio	300 g	Funghi coltivati pleurotes	150 g
Peperoni	200 g	Melanzane	200 g
Zucchine	300 g		

MERENDA

Mele golden	150 g

Alternative:

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

2° Giorno

...Continua Merenda

Alternative:

Pera	150 g	Fragole	200 g
Arance	200 g	Kiwi	150 g

CENA

Ins di pomo, Sim e lat 200 g

Alternative:

Ins di pomo, Sim e caro	200 g	Ins di pomo, to e pep	200 g
Ins di pomo, tonno e ca	200 g		

Prosc.crudo di Parma magro 50 g

Alternative:

Prosciutto cotto - magro	50 g	Bresaola	50 g
Philadelphia Light - Philadelphia	50 g		

Pane integrale 70 g

Alternative:

Crackers integrali	30 g	Fette biscottate integrali	40 g

DURANTE LA GIORNATA

Olio di oliva extra vergine 20 g

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

2° Giorno

Ingredienti ricette

Ingredienti per 70 g di Riso Basmati ai funghi

Riso Basmati Scotti	70 g
funghi champignon	50 g
Aglio	5 g
Prezzemolo	5 g

Pulite per bene i funghi, meglio se non li lavate. Fate scaldare l'olio con l'aglio, che poi toglierete, unite i funghi, il prezzemolo trito, sale e pepe. Lasciate cuocere 10 min. e togliete dal fuoco.. Quando il risotto è quasi cotto unitevi i funghi.

Ingredienti per 70 g di Riso Basmati con gli spinaci

Riso Basmati Scotti	70 g
Spinaci	100 g

Cucinate gli spinaci, precedentemente tritati. Cuocete il riso per circa 20 minuti e unite il tutto. Assaggiate per regolare il sale e aggiungete un pizzico di pepe.
,Servite con del parmigiano

Ingredienti per 70 g di Riso Basmati con le melanzane

Riso Basmati Scotti	70 g
Melanzane	100 g

Tagliate le melanzane a fettine e arrostitele su una placca da forno per circa 20 minuti. Una volta cotte, riducetele a dadini. Cuocete il riso e terminate la cottura dello stesso insieme alle melanzane, con olio, aglio, origano, sale, pepe e menta.

Ingredienti per 70 g di Riso Basmati e carciofi

Riso Basmati Scotti	70 g
Carciofi	80 g

Riducete in pezzi i carciofi e lasciateli in acqua e limone per circa mezz'ora. Cuocete i carciofi a fuoco basso finchè non si ammorbidiscono. Aggiungete riso e prezzemolo per ultimare la cottura.

Ingredienti per 70 g di Riso basmati con crema di pomodorini e basilico

Riso Basmati Scotti	70 g
Pomodori maturi	150 g
Basilico	5 g

Sbollentate i pomodorini interi e poi spellateli. Frullate i pomodorini insieme al basilico, in modo da bottenere una cremina, con la quale condirete il riso.

Ingredienti per 70 g di Riso Basmati con crema di peperoni

Riso Basmati Scotti	70 g
Peperoni	80 g

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

Tritare la cipolla finemente, la metà metterla in una casseruola insieme all'olio e far soffriggere, Cuocere i peperoni e frullarli fino ad ottenere una crema densa. Nel frattempo cucinare il riso un una pentola a bordi alti. Versare il composto nella pentola del riso. Amalgamare il tutto e servire.

Ingredienti per 200 g di Ins di pomo, Sim e lat

Pomodori da insalata	200 g
Lattuga	100 g
Carne bovina in scatola	70 g
Capperi sott'aceto	15 g

Speziare a piacere.

Ingredienti per 200 g di Ins di pomo, Sim e caro

Pomodori da insalata	200 g
Carote	100 g
Carne bovina in scatola	70 g

Ingredienti per 200 g di Ins di pomo, to e pep

Pomodori da insalata	200 g
Rughetta o rucola	20 g
Capperi sott'aceto	15 g
Origano, secco macinato	5 g
Tonno al naturale	56 g
Peperoni	50 g

Ingredienti per 200 g di Ins di pomo, tonno e ca

Pomodori da insalata	200 g
Carote	100 g
Tonno al naturale	56 g

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

3° Giorno

COLAZIONE

Caffe' in tazza	40 g
Latte di vacca parzial. scremato	125 g

Alternative:

Yogurt Vitasnella	125 g	Succo mirtilli neri selvatici Zuegg	125 g

Fette biscottate integrali	30 g

Alternative:

Fitness Cereali Integrali - Nestlè	40 g	Frollini Mulino Bianco-farina integrale e gocce di cioccolato-seza zuccheri aggiunti	25 g
Biscotti Novellini vivi bene Selex	18 g		

SPUNTINO MATT.

Mele golden	150 g

Alternative:

Pera	150 g	Fragole	200 g
Arance	200 g	Kiwi	150 g

PRANZO

Uova al sugo (1 uovo)	60 g

Alternative:

Uova con gli spinaci (1 uovo)	60 g	uova con cipolle (1 uovo)	60 g
Uova agli Asparagi (1 uovo)	60 g	Uova all'occhio di bue	60 g

Carote	150 g

Alternative:

Cicoria da taglio	300 g	Funghi coltivati pleurotes	150 g
Peperoni	200 g	Melanzane	200 g
Zucchine	300 g		

Pane integrale	50 g

Alternative:

Crackers integrali	30 g

MERENDA

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

3° Giorno

...Continua Merenda

Mele golden 150 g

Alternative:

Pera	150 g	Fragole	200 g
Arance	200 g	Kiwi	150 g

CENA

Pollo alla cacciatora 200 g

Alternative:

Pollo alla pizzaiola	190 g	Pollo con crema di peperoni	190 g
Pollo con crema di pomodorini e basilico	200 g	Tagliata di pollo Euro con peperoni	180 g
pollo ai carciofi	190 g	Fegato alla veneta	160 g
Cavallo	150 g		

Carote 150 g

Alternative:

Cicoria da taglio	300 g	Funghi coltivati pleurotes	150 g
Peperoni	200 g	Melanzane	200 g
Zucchine	300 g	Ins di pom e lat	200 g

Pane integrale 70 g

Alternative:

Crackers integrali	30 g	Fette biscottate integrali	40 g

DURANTE LA GIORNATA

Olio di oliva extra vergine 15 g

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

3° Giorno

Ingredienti ricette

Ingredienti per 60 g di Uova al sugo (1 uovo)

Uova di gallina - intero	60 g
Pomodori - passata	80 g

Mettere a cuocere il sugo e una volta raggiunta la cottura, si aggiungono le uova e si fanno cuocere finchè non si solidifica l'albume

Ingredienti per 60 g di Uova con gli spinaci (1 uovo)

Uova di gallina - intero	60 g
Spinaci	100 g

Cuocere gli spinaci con poca acqua e condirli con olio, sale e pepe e tenerli in caldo. Boliire in una pentola acqua e aceto e poi abbassare la fiamma, facendo in modo di non avere più l'effetto bollituta. Mettere l'uovo, mantenendolo intero nell'aceto e mescolarle con delicatezza in modo che l'albume ricopra il tuorlo.

Ingredienti per 60 g di uova con cipolle (1 uovo)

Uova di gallina - intero	60 g
Cipolle	60 g

Sbattere le uova con origano, sale e pepe, mescolare con le cipolle precedentemente tagliate a rondelle. Riporre il composto in pentola antiaderente e cuocere

Ingredienti per 60 g di Uova agli Asparagi (1 uovo)

Uova di gallina - intero	60 g
Asparagi di campo	80 g

Mettete in una padella dell'olio, fatelo scaldare e aggiungete gli asparagi. Aggiungete un bicchiere di acqua Calda e a fine cottura aggiungete l' uovo

Ingredienti per 60 g di Uova all'occhio di bue

Uova di gallina - intero	60 g

Scaldate un padellino antiaderente con un filo d'olio, ben cosparso con un pennello. Rompete le uova nella padella e fatele soffriggere a fiamma bassa qualche istante. Portate a fine cottura, secondo la consistenza preferita. Servite con un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Ingredienti per 200 g di Pollo alla cacciatora

Pollo - petto	200 g
Vino da pasto bianco	13 g

Togliete il pollo, lavatelo e asciugatelo. Mettetelo in una casseruola con l'olio, l'aglio e la cipolla. Fatelo rosolare da entrambe i lati e aggiungete un pò di vino. Aspettate che il vino evapori, girate la coscia ancora qualche volta, salate, aggiungete pepe macinato nella quantità desiderata e lasciate cuocere a fuoco basso, fino a quando il sugo di cottura si sarà ridotto. Potete preparare questo piatto anche in anticipo e riscaldarlo al momento di andare in tavola.

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

Ingredienti per 190 g di Pollo alla pizzaiola

Pollo - petto	190 g
Pomodori maturi	101 g
Capperi sott'aceto	19 g

Pelate i pomodori e privateli dei semi. Mettete i pomodori in una padella con dell'olio, e cuoceteli a fuoco moderato. Condite poi con del sale, origano, pepe e i capperi. Cuocete il pollo nel composto.

Ingredienti per 190 g di Pollo con crema di peperoni

Pollo - petto	190 g
Peperoni	127 g

Cuocete i peperoni e frullateli fino ad ottenere una crema densa. Rosolate il pollo con un pò di olio e ultimate la cottura con la crema.

Ingredienti per 200 g di Pollo con crema di pomodorini e basilico

Pollo - petto	200 g
Pomodori maturi	133 g

Sbollentate i pomodorini interi e poi spellateli. Frullate i pomodorini insieme al basilico, in modo da bottenere una cremina. Tagliate il pollo a tocchetti e rosolatelo in un pò di olio. Aggiungete la crema di pomodoro e basilico.

Ingredienti per 180 g di Tagliata di pollo Euro con peperoni

Tagliata di Petto di Pollo -Eurospin	180 g
Peperoni	120 g

Tagliate i peperoni a piccoli pezzi e cuoceteli per 15 minuti, metteteli in padella insieme alla tagliata e lasciate cuocere coperto a fuoco basso per circa 10 minuti

Ingredienti per 190 g di pollo ai carciofi

Pollo - petto	190 g
Carciofi	89 g
Vino bianco comune da tavola (11,5 %vol)	13 g

Mettete a cuocere in poca acqua, carne, carciofi e cipolla, aggiungendo a metà cottura il vino. Disponete la carne in un piatto piano e aggiungete il condimento precedentemente frullato.

Ingredienti per 160 g di Fegato alla veneta

Fegato di bovino	160 g
Pampasciuni	32 g
Prezzemolo	8 g

Tagliate il fegato a fette sottili. Mettete in una padella l'olio, le cipolle tagliuzzate e un pizzico di prezzemolo trito. Quando le cipolle sono rosolate aggiungete il fegato che condirete con sale e pepe; badate che i fuoco sia forte perchè il fegato deve cuocere in pochi minuti. Levatelo dal fuoco e servitelo subito altrimenti indurisce.

Ingredienti per 200 g di Ins di pom e lat

Pomodori da insalata	200 g
Lattuga	100 g

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

Dott. Flavio Carrozzo Biologo Nutrizionista
Laurea Magistrale in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana
Osteopata D.O.
Fisioterapista

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

4° Giorno

COLAZIONE

Caffe' in tazza	40 g
Latte di vacca parzial. scremato	125 g

Alternative:

Yogurt Vitasnella	125 g	Succo mirtilli neri selvatici Zuegg	125 g

Fette biscottate integrali	30 g

Alternative:

Fitness Cereali Integrali - Nestlè	40 g	Frollini Mulino Bianco-farina integrale e gocce di cioccolato-seza zuccheri aggiunti	25 g
Biscotti Novellini vivi bene Selex	18 g		

SPUNTINO MATT.

Mele golden	150 g

Alternative:

Pera	150 g	Fragole	200 g
Arance	200 g	Kiwi	150 g

PRANZO

Bavette ai funghi	70 g

Alternative:

Fusilli pomodoro e basilico	70 g	Pasta con i peperoni	70 g
Pasta con le melanzane	70 g	Pasta e Carciofi	70 g
Penne alla crudaiola	70 g	Penne al tonno	70 g

Carote	150 g

Alternative:

Cicoria da taglio	300 g	Funghi coltivati pleurotes	150 g
Peperoni	200 g	Melanzane	200 g
Zucchine	300 g		

MERENDA

Mele golden	150 g

Alternative:

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

4° Giorno

...Continua Merenda

Alternative:

Pera	150 g	Fragole	200 g
Arance	200 g	Kiwi	150 g

CENA

Filetti di merluzzo alla marinara 200 g

Alternative:

Filetti di merluzzo all'acqua pazza	200 g	Fiori di merluzzo, pomodorini e capperi	200 g
Platessa al limone	200 g	Ins di pomo, Sim e lat	200 g
Ins di pomo, Sim e caro	200 g	Ins di pomo, to e pep	200 g
Ins di pomo, tonno e ca	200 g		

Prosc.crudo di Parma magro 50 g

Alternative:

Prosciutto cotto - magro	50 g	Bresaola	50 g
Philadelphia Light - Philadelphia	50 g		

Pane integrale 70 g

Alternative:

Crackers integrali	30 g	Fette biscottate integrali	40 g

DURANTE LA GIORNATA

Olio di oliva extra vergine 15 g

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

4° Giorno

Ingredienti ricette

Ingredienti per 70 g di Bavette ai funghi

Pasta di semola	70 g
Funghi chiodini	100 g
Pomodori maturi	70 g
Vino da pasto bianco	5 g

Versate l'olio in un tegame e fate appassire la cipolla. Quando la cipolla diventa trasparente, aggiungete il vino e lasciatelo evaporare. Unite i funghi, i pomodori, il trito di prezzemolo e basilico e cuocete a fuoco lento per circa 15 minuti. Lessate le bavette al dente e passatele nel tegame con il condimento, per terminare la cottura a fiamma vivace.

Ingredienti per 70 g di Fusilli pomodoro e basilico

Pasta di semola	70 g
Pomodori maturi	50 g
Parmigiano grattugiato	5 g

Fate sbollentare i pomodori in acqua bollente salata per 2 o 3 minuti e poi pelateli. Quindi tagliateli a pezzetti e metteteli in un tegame insieme all'olio extravergine di oliva ed al sale. Fateli cuocere per dieci minuti e poi unite le foglie di basilico lavate e sminuzzate grossolanamente. Se dovessero asciugarsi troppo, aggiungete poca acqua bollente. Fate lessare i fusilli in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente e conditeli con il sugo mescolando bene. Condite con il parmigiano

Ingredienti per 70 g di Pasta con i peperoni

Pasta di semola	70 g
Peperoni	100 g

Arrostite il peperone sulla placca da forno per circa 20 minuti, Spellate il peperone, riducetelo a strisce e aggiungete capperi, origano, sale e pepe. Cuocete la pasta e 1 minuti prima della cottura completa, amalgamatela con i peperoni e terminate la cottura con gli ingredienti amalgamati, insieme a un cucchiaino di olio di oliva.

Ingredienti per 70 g di Pasta con le melanzane

Pasta di semola	70 g
Melanzane	100 g

Tagliate le melanzane a fettine e arrostitele su una placca da forno per circa 20 minuti. Una volta cotte, riducetele a dadini. Cuocete la pasta e terminate la cottura della stessa insieme alle melanzane, con olio, aglio, origano, sale, pepe e menta.

Ingredienti per 70 g di Pasta e Carciofi

Pasta di semola	70 g
Carciofi	80 g

Bollire i carciofi, successivamente scolarli e condire la pasta con gli stessi, tagliarti a pezzettini

Ingredienti per 70 g di Penne alla crudaiola

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

Pasta di semola	70 g
Pomodori maturi	100 g

Lavate i pomodori, privateli dai semi e tagliateli in filettini sottili. Mettete i pomodori in un'ampia insalatiera con l'olio, il basilico spezzettato con le mani, l'aglio pelato e tritato molto finemente, il sale e il pepe e mescolate. Nel frattempo cucinate le penne in abbondante acqua bollente e salata e, una volta trascorso il tempo di cottura indicato sulla confezione, scolate e versate nell'insalatiera, mescolando per bene prima di servire.

Ingredienti per 70 g di Penne al tonno

Pasta di semola	70 g
Tonno al naturale	30 g
Pomodori maturi	80 g

Versate in un tegame abbastanza largo l'olio con l'aglio. Appena diventa caldo aggiungete del peperoncino. Aggiungete poi il pomodoro fresco o, in alternativa, i pelati di pomodoro. Chiudete con il coperchio per evitare che il sugo si asciughi troppo e lasciate cuocere per circa 12/15 minuti. Quasi al termine della cottura, aggiungete il tonno.
Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e giratela nel tegame con l'aggiunta di un cucchiaio di acqua di cottura della pasta. Spolverate con prezzemolo fresco tritato e portate in tavola ben caldo.

Ingredienti per 200 g di Filetti di merluzzo alla marinara

Merluzzo o nasello	200 g
Pomodori maturi	80 g

Scaldate un pò d'olio in una padella, mettete uno spicchio d'aglio e fatelo soffriggere. Aggiungiete i pomodori tagliati a cubetti, il timo e una presa di sale. Fate andar per 5 minuti, poi aggiungete i filetti di merluzzo. Coprite la teglia e cuocete per 10 minuti.

Ingredienti per 200 g di Filetti di merluzzo all'acqua pazza

Merluzzo o nasello	200 g
Pomodori maturi	107 g

Mettete in una padella il merluzzo, i pomodorini tagliati a metà, sale, pepe, aglio e prezzemolo. Versate un poco di acqua e cuocete coperto.

Ingredienti per 200 g di Fiori di merluzzo, pomodorini e capperi

Fiori di Merluzzo - Findus	200 g
Vino bianco comune da tavola (11,5 %vol)	9 g
Capperi sott'aceto	13 g
Pomodori maturi	93 g

Predisponete un tegame nel quale metterete il merluzzo con dell'olio, l'aglio, i pomodorini tagliati a pezzetti e il vino. Dopo qualche miinuto aggiungete i capperi, lasciate cuocere per 10 minuti circa a fuoco moderato coperto, poi scoperchiate e terminate la cottura a fuoco vivace, aggiungendo alla fine il prezzemolo.

Ingredienti per 200 g di Platessa al limone

Sogliola o Platessa	200 g
Limoni	13 g

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

Mettete un cucchiaino di olio nella padella, poi mettete la Platessa e aggiungete durante la cottura, in diversi momenti il succo di limone.

Ingredienti per 200 g di Ins di pomo, Sim e lat

Pomodori da insalata	200 g
Lattuga	100 g
Carne bovina in scatola	70 g
Capperi sott'aceto	15 g

Speziare a piacere.

Ingredienti per 200 g di Ins di pomo, Sim e caro

Pomodori da insalata	200 g
Carote	100 g
Carne bovina in scatola	70 g

Ingredienti per 200 g di Ins di pomo, to e pep

Pomodori da insalata	200 g
Rughetta o rucola	20 g
Capperi sott'aceto	15 g
Origano, secco macinato	5 g
Tonno al naturale	56 g
Peperoni	50 g

Ingredienti per 200 g di Ins di pomo, tonno e ca

Pomodori da insalata	200 g
Carote	100 g
Tonno al naturale	56 g

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

5° Giorno

COLAZIONE

Caffe' in tazza	40 g
Latte di vacca parzial. scremato	125 g

Alternative:

Yogurt Vitasnella	125 g	Succo mirtilli neri selvatici Zuegg	125 g

Fette biscottate integrali	30 g

Alternative:

Fitness Cereali Integrali - Nestlè	40 g	Frollini Mulino Bianco-farina integrale e gocce di cioccolato-seza zuccheri aggiunti	25 g
Biscotti Novellini vivi bene Selex	18 g		

SPUNTINO MATT.

Mele golden	150 g

Alternative:

Pera	150 g	Fragole	200 g
Arance	200 g	Kiwi	150 g

PRANZO

Carote	150 g

Alternative:

Cicoria da taglio	300 g	Funghi coltivati pleurotes	150 g
Peperoni	200 g	Melanzane	200 g
Zucchine	300 g		

Prosc.crudo di Parma magro	50 g

Alternative:

Prosciutto cotto - magro	50 g	Bresaola	50 g
Philadelphia Light - Philadelphia	50 g		

Pane integrale	50 g

Alternative:

Crackers integrali	30 g

MERENDA

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

5° Giorno

...Continua Merenda

Mele golden	150 g

Alternative:

Pera	150 g	Fragole	200 g
Arance	200 g	Kiwi	150 g

CENA

Pizza con pomodoro (SENZA MOZZARELLA)	280 g

DURANTE LA GIORNATA

Olio di oliva extra vergine	10 g

DIETA EMERGENZA FEMMINILE

Riepilogo Dieta

RAPPORTO COMPONENTI

	Prime Scelte		Media portate	
Proteine	22,08	%	21,05	%
Lipidi	23,27	%	26,39	%
Glicidi	54,25	%	51,87	%
Oligosacc./Glucidi tot.	38,72	%	35,81	%
kcal Oligosacc./kcal tot.	21,00	%	18,57	%
Acidi saturi/totale	22,83	%	22,69	%
kcal Acidi saturi/kcal tot.	4,23	%	4,78	%
kcal Omega6/kcal tot.	2,56	%	2,82	%
kcal Omega3/kcal tot.	0,35	%	0,45	%
Proteine animali/totale	60,92	%	45,21	%
Proteine vegetali/totale	33,85	%	34,95	%
Fibra totale/1000 Kcal.	22,20	g	24,09	g
Rapporto chetogenico (:1)	0,13		0,15	

LISTA COMPONENTI

	Prime Scelte		Media portate	
Energia	1166	kcal	1140	kcal
Carboidrati disponibili	167,71	g	156,89	g
Proteine	64,00	g	59,68	g
Amido	103,28	g	82,88	g
Lipidi	29,97	g	33,26	g
Colesterolo	139,13	mg	116,84	mg
Indice Glicemico	62,58		55,76	
Fibra totale	25,89	g	27,46	g
Proteine animali	38,99	g	26,98	g
Proteine vegetali	21,66	g	20,86	g
Alcool	0,37	g	0,10	g
Saturi totali	5,45	g	6,03	g
Monoinsaturi totali	14,62	g	16,41	g
Polinsaturi totali	3,80	g	4,13	g
W3 Totale	0,45	g	0,56	g
W6 Totale	3,30	g	3,55	g