



# PIANO ALIMENTARE 1700 KCAL



\*IL PIANO È GRATUITO ED È SOLO UN ESEMPIO EDUCATIVO E  
NON SOSTITUISCE UNA CONSULENZA PERSONALIZZATA CON  
UN NUTRIZIONISTA/DIETISTA



## **COLAZIONE**

180ML LATTE SCREMATO O LATTE VEGETALE SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

30G PANE INTEGRALE

20G BURRO DI FRUTTA SECCA

MARMELLATA HERO LIGHT

## **PRIMA MERENDA**

UN FRUTTO DI STAGIONE

## **PRANZO/CENA**

75G PASTA ( O SOSTITUZIONI ISOCALORICHE)

UN SECONDO A SCELTA

10G OLIO EVO

VERDURA DI STAGIONE

## **SECONDA MERENDA**

180G YOGURT GRECO 0%

50G FRUTTI ROSSI A SCELTA

10G CIOCCOLATO FONDENTE

## **TERZA MERENDA**

BANANA

10G FRUTTA SECCA

\*Il piano è gratuito ed è solo un esempio educativo e non  
sostituisce una consulenza personalizzata con un  
nutrizionista/dietista



## LISTA SECONDI

2 UOVA

130G PETTO DI POLLO O PETTO DI TACCHINO

100G CARNE ROSSA MAGRA

100G SALUME MAGRO (1 VOLTA A SETTIMANA)

1 MOZZARELLA PROTEICA (100 G)

150G RICOTTA PROTEICA

140 G TONNO AL NATURALE

200 G MERLUZZO

250 G TOFU

170 G SEITAN

100 G TEMPEH

200 G FAGIOLI COTTI

220 G LENTICCHIE COTTE

120G CECI COTTI

(I LEGUMI POSSONO ESSERE MANGIATI 2 VOLTE A  
SETTIMANA)

230 G NASELLO

90G DI SALMONE FRESCO O AFFUMICATO (1 VOLTA  
A SETTIMANA)

140 G GAMBERI

\*Il piano è gratuito ed è solo un esempio educativo e non  
sostituisce una consulenza personalizzata con un  
nutrizionista/dietista



## SOSTITUZIONI ISOCALORICHE CARBOIDRATI

100G PASTA  
100G RISO  
100G CREMA DI RISO  
100G COUSCOUS  
100G FARINA DI POLENTA  
400G PATATE  
140G PANE  
100G GALLETTE (RISO O MAIS)  
120G WASA INTEGRALI

## SOSTITUZIONI ISOCALORICHE GRASSI

10 G OLIO EVO = 60 G AVOCADO  
10 G FRUTTA SECCA = 10 G CIOCCOLATO FONDENTE  
85/90%

ELINE

\*Il piano è gratuito ed è solo un esempio educativo e non  
sostituisce una consulenza personalizzata con un  
nutrizionista/dietista



## PIRAMIDE ALIMENTARE



### ALIMENTI DA ASSUMERE CON MODERAZIONE

ALCOOL / ZUCCHERO / BEVANDE ZUCCHERATE /  
MIELE / DOLCI / SALE

### DA 0 A 2 PORZIONI AL GIORNO

CARNE / POLLAME / PESCE / UOVA

### DA 1 A 2 PORZIONI AL GIORNO

LATTE / YOGURT / FORMAGGI

### DA 1 A 3 PORZIONI AL GIORNO

FRUTTA SECCA / LEGUMI / FRUTTA FRESCA

### IN ABBONDANZA

VEGETALI

### AD OGNI PASTO

CEREALI INTEGRALI / GRASSI VEGETALI

### ALLA BASE

IDRATAZIONE / ESERCIZIO FISICO / CONTROLLO  
DEL PESO