



PIANO ALIMENTARE 2200 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

15G FRUTTA SECCA

PRANZO/CENA

120G PASTA (O SOSTITUZIONI ISOCALORICHE)

UN SECONDO A SCELTA

25G OLIO EVO

VERDURA DI STAGIONE

SECONDA MERENDA

300G YOGURT GRECO 0%

50G FRUTTI ROSSI A SCELTA

20G CIOCCOLATO FONDENTE

TERZA MERENDA

BANANA

20G 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