

DIETA IPOSODICA PER CARDIOPATICI

Esempio Giorno 1

Colazione, circa il 15% dell'energia giornaliera

Latte vaccino scremato 200,0ml 72,0kcal

Muesli con frutta disidratata e nocciole 30,0g 102,0kcal

Spuntino 1, circa il 10% dell'energia giornaliera

Mela 150,0g 78,0kcal

Fette biscottate integrali 15,0g 54,8kcal

Pranzo, circa il 35% dell'energia giornaliera

Pasta integrale con pomodoro

Pasta di semola integrale 80,0g 259,2kcal

Salsa di pomodoro 100,0g 24,0kcal

Grana (grattugiato) 10,0g 38,1kcal

Olio extravergine d'oliva 5,0g 45,0kcal

Lattuga 50,0g 9,0kcal

Olio di semi di soia 5,0g 44,2kcal

Spuntino 2, circa il 10% dell'energia giornaliera

Arancia 150,0g 51,0kcal

Yogurt da latte scremato 125,0g 45,0kcal

Fette biscottate integrali 15,0g 54,8kcal

Cena, circa il 30% dell'energia giornaliera

Alici in padella

Acciughe o alici 200,0g 192,0kcal

Zucchini (in padella) 200,0g 32,0kcal

Olio di oliva extravergine 10,0g 90,0kcal

Pane integrale 25,0g 60,8kcal

Esempio Dieta Iposodica - Giorno 2

Colazione, circa il 15% dell'energia giornaliera

Latte di soia arricchito in vitamine A, D e calcio 200,0ml 54,0kcal

Muesli con frutta disidratata e nocciole 30,0g 102,0kcal

Spuntino 1, circa il 10% dell'energia giornaliera

Pera 150,0g 87,0kcal

Fette biscottate integrali 15,0g 54,8kcal

Pranzo, circa il 35% dell'energia giornaliera

Risotto ai funghi prataioli

Riso integrale a chicco lungo 70,0g 259,0kcal

Funghi prataioli - champignon 100,0g 22,0kcal

Grana (grattugiato) 10,0g 38,1kcal

Olio extravergine d'oliva 5,0g 45,0kcal

Radicchio 50,0g 11,5kcal

Olio di semi di soia 5,0g 44,2kcal

Spuntino 2, circa il 10% dell'energia giornaliera

Pompelmo (rosa, rosso e bianco) 150,0g 48,0kcal

Yogurt da latte scremato 125,0g 45,0kcal

Fette biscottate integrali 15,0g 54,8kcal

Cena, circa il 30% dell'energia giornaliera

Pesce coda gialla alla piastra

Ricciola o leccia	150,0g	219,0kcal
Melanzane (in padella)	200,0g	48,0kcal
Olio di oliva extravergine	5,0g	45,0kcal
Pane integrale	25,0g	60,8kcal

Esempio Dieta Iposodica - Giorno 3

Colazione, circa il 15% dell'energia giornaliera

Latte vaccino scremato	200,0ml	72,0kcal
Muesli con frutta disidratata e nocciole	30,0g	102,0kcal

Spuntino 1, circa il 10% dell'energia giornaliera

Kiwi	150,0g	91,5kcal
Fette biscottate integrali	15,0g	54,8kcal

Pranzo, circa il 35% dell'energia giornaliera

Zuppa di fagioli con carote

Fagioli borlotti secchi	80,0g	248,8kcal
Carote	50,0g	20,5kcal
Grana (grattugiato)	10,0g	38,1kcal
Olio extravergine d'oliva o di semi di soia TOT	10,0g	90,0kcal

Spuntino 2, circa il 10% dell'energia giornaliera

Melone invernale	150,0g	42,0kcal
Yogurt da latte scremato	125,0g	45,0kcal
Fette biscottate integrali	15,0g	54,8kcal

Cena, circa il 30% dell'energia giornaliera

Petto di pollo alla griglia

Petto di pollo, solo carne	200,0g	220,0kcal
Olio di oliva extravergine	5,0g	90,0kcal
Finocchio (crudo)	200,0g	18,0kcal
Olio di semi di soia	5,0g	44,2kcal
Pane integrale	25,0g	60,8kcal

Esempio Dieta Iposodica - Giorno 4

Colazione, circa il 15% dell'energia giornaliera

Latte di soia arricchito in vitamine A, D e calcio	200,0ml	54,0kcal
Muesli con frutta disidratata e nocciole	30,0g	102,0kcal

Spuntino 1, circa il 10% dell'energia giornaliera

Mela	150,0g	78,0kcal
Fette biscottate integrali	15,0g	54,8kcal

Pranzo, circa il 35% dell'energia giornaliera

Pasta integrale con peperoni

Pasta di semola integrale	80,0g	259,2kcal
Peperoni	100,0g	22,0kcal
Grana (grattugiato)	10,0g	38,1kcal
Olio extravergine d'oliva	5,0g	45,0kcal
Indivia belga	50,0g	8,5kcal
Olio di semi di soia	5,0g	44,2kcal

Spuntino 2, circa il 10% dell'energia giornaliera

Arancia	150,0g	51,0kcal
Yogurt da latte scremato	125,0g	45,0kcal
Fette biscottate integrali	15,0g	54,8kcal

Cena, circa il 30% dell'energia giornaliera

Carpaccio di filetto di tonno rosso		
Filetto di tonno rosso, abbattuto di temperatura	200,0g	216,kcal
Cavolo cappuccio	200,0g	50,0kcal
Olio di oliva extravergine	10,0g	90,0kcal
Pane integrale	25,0g	60,8kcal

Esempio Dieta Iposodica - Giorno 5

Colazione, circa il 15% dell'energia giornaliera		
Latte vaccino scremato	200,0ml	72,0kcal
Muesli con frutta disidratata e nocciole	30,0g	102,0kcal
Spuntino 1, circa il 10% dell'energia giornaliera		
Pera	150,0g	87,0kcal
Fette biscottate integrali	15,0g	54,8kcal
Pranzo, circa il 35% dell'energia giornaliera		
Risotto alla rucola		
Riso integrale a chicco lungo	70,0g	259,0kcal
Rucola	100,0g	12,5kcal
Grana (grattugiato)	10,0g	38,1kcal
Olio extravergine d'oliva	5,0g	45,0kcal
Valeriana	50,0g	10,5kcal
Olio di semi di soia	5,0g	44,2kcal
Spuntino 2, circa il 10% dell'energia giornaliera		
Pompelmo (rosa, rosso e bianco)	150,0g	48,0kcal
Yogurt da latte scremato	125,0g	45,0kcal
Fette biscottate integrali	15,0g	54,8kcal
Cena, circa il 30% dell'energia giornaliera		
Rana pescatrice al vapore		
Rana pescatrice	200,0g	126,0kcal
Broccoli (al vapore)	200,0g	68,0kcal
Olio extravergine d'oliva o di semi di soia TOT	15,0g	135,0kcal
Pane integrale	25,0g	60,8kcal

Esempio Dieta Iposodica - Giorno 6

Colazione, circa il 15% dell'energia giornaliera		
Latte di soia arricchito in vitamine A, D e calcio	200,0ml	54,0kcal
Muesli con frutta disidratata e nocciole	30,0g	102,0kcal
Spuntino 1, circa il 10% dell'energia giornaliera		
Kiwi	150,0g	91,5kcal
Fette biscottate integrali	15,0g	54,8kcal
Pranzo, circa il 35% dell'energia giornaliera		
Zuppa di ceci con sedano		
Ceci, secchi	80,0g	267,2kcal
Sedano	200,0g	32,0kcal
Grana (grattugiato)	10,0g	38,1kcal
Olio extravergine d'oliva o di semi di soia TOT	10,0g	90,0kcal
Spuntino 2, circa il 10% dell'energia giornaliera		
Melone invernale	150,0g	42,0kcal
Yogurt da latte scremato	125,0g	45,0kcal
Fette biscottate integrali	15,0g	54,8kcal
Cena, circa il 30% dell'energia giornaliera		

Ricotta

Ricotta di vacca	120,0g	163,2kcal
Patata (lessa)	100,0g	85,0kcal
Olio extravergine d'oliva o di semi di soia TOT	10,0g	90kcal
Pane integrale	25,0g	60,8kcal

Esempio Dieta Iposodica - Giorno 7

Colazione, circa il 15% dell'energia giornaliera

Latte vaccino scremato	200,0ml	72,0kcal
Muesli con frutta disidratata e nocciole	30,0g	102,0kcal

Spuntino 1, circa il 10% dell'energia giornaliera

Mela	150,0g	78,0kcal
Fette biscottate integrali	15,0g	54,8kcal

Pranzo, circa il 35% dell'energia giornaliera

Pasta integrale con zucchini

Pasta di semola integrale	80,0g	259,2kcal
Zucchini	100,0g	16,0kcal
Grana (grattugiato)	10,0g	38,1kcal
Olio extravergine d'oliva	5,0g	45,0kcal
Lattuga	50,0g	9,0kcal
Olio di semi di soia	5,0g	44,2kcal

Spuntino 2, circa il 10% dell'energia giornaliera

Arancia	150,0g	51,0kcal
Yogurt da latte scremato	125,0g	45,0kcal
Fette biscottate integrali	15,0g	54,8kcal

Cena, circa il 30% dell'energia giornaliera

Frittata di uovo e albume

Uovo di gallina intero	60,0g	85,0kcal
Albume d'uovo	200,0g	96,0kcal
Carciofi (stufati)	200,0g	94,0kcal

Olio di oliva extravergine	10,0g	90,0kcal
Pane integrale	25,0g	60,8kcal