

***DIREZIONE MEDICA DI PRESIDIO***

***SERVIZIO DIETETICO***

# **DIETETICO OSPEDALIERO**

a cura di

**Dott.ssa Rita Mauro Dietista Coordinatrice**

**Dott.ssa Maria Capellupo Dietista**

**Dott.ssa Anna Cerchiaro Dietista**

## **Presentazione**

La messa in uso del Dietetico Ospedaliero, quale parte integrante del Disciplinare Dietetico, contribuirà al miglioramento della gestione della dietoterapia nei pazienti ospedalizzati.

Un corretto regime alimentare è uno strumento mirato al miglioramento delle condizioni cliniche del paziente ed alla prevenzione di complicanze che potrebbero derivare da una non idonea nutrizione.

L'alimentazione in ambito ospedaliero ha una valenza molto importante perché integra le altre terapie.

Il Dietetico Ospedaliero è la raccolta di diete, a composizione definita, disponibili nell'Azienda Ospedaliera.

Le diete sono state elaborate su indicazione delle Linee Guida e degli obiettivi Nutrizionali fornite dai Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la Popolazione Italiana (LARN IV Revisione Ottobre 2014) per la pianificazione dietetica delle diversificate esigenze nutrizionali dei pazienti ospedalizzati.

Per ogni tipo di dieta sono descritte le caratteristiche e le finalità terapeutiche.

Le grammature degli alimenti si intendono riferite al prodotto crudo e al netto degli scarti.

I fattori usati per il calcolo delle Kcal sono quelli proposti e indicati nelle "Tabelle di composizione degli alimenti" dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

Per ogni schema dietetico è riportata la composizione bromatologica. Gli schemi alimentari sono suddivisi in:

- Diete comuni: indicate per pazienti che possono alimentarsi in maniera fisiologica rispettando le esigenze di una alimentazione corretta sotto il profilo nutrizionale, avvalendosi di caratteristiche bromatologiche precodificate.
- Diete terapeutiche: indicate per i pazienti in cui l'intervento dietoterapico svolge un ruolo fondamentale nella cura. Queste diete sono state elaborate per soggetti con problematiche nutrizionali complesse.

Le tabelle di seguito riportate devono intendersi orientative e, pertanto, passibili di variazioni a seguito di specifica, motivata richiesta da parte del Servizio Dietetico della Stazione Appaltante.

### **Ringraziamenti**

Si ringrazia della fattiva collaborazione per la realizzazione del Dietetico Ospedaliero il:

- Direttore Medico di Presidio Dott. Nicola Pelle
- Dirigente Medico di Presidio Dott. Gianluca Raffaele

## INDICE

Elenco diete in suddivisione calorica	pag. 3
Dieta normoenergetica	pag. 6
Dieta lattea integrata	pag. 8
Dieta liquida	pag. 10
Dieta semiliquida	pag. 14
Dieta per disfagia	pag. 20
- Dieta semiliquida per disfagia	pag. 21
- Dieta semisolida per disfagia	pag. 24
Dieta ipocalorica	pag. 27
Tab. 1 Alimenti a contenuto calorico equivalente	pag. 41
Dieta ipoglicidica	pag. 42
- IDDM (Diabete insulino dipendente)	pag. 43
- NIDDM (Diabete non insulino dipendente)	pag. 56
Tab. 2 Alimenti a contenuto glicidico equivalente	pag. 69
Dieta ipolipidica	pag. 70
Dieta ipoproteica	pag. 82
Tab. 3 Alimenti a contenuto proteico equivalente	pag. 87
Dieta ipopurinica	pag. 88
Dieta iperproteica	pag. 92
Dieta ipernutritiva	pag. 97
Dieta astringente	pag. 103
Dieta ad alto contenuto di scorie	pag. 108
Dieta priva di glutine	pag. 111
Dieta anallergica	pag. 113
Dieta multietnica	pag. 115
Dieta vegetariana	pag. 117

## ELENCO DIETE IN SUDDIVISIONE CALORICA

<b>1) Dieta normoenergetica</b>		<b>pag. 6</b>
1a Dieta normoenergetica	kcal 2220	
<b>2) Dieta lattea integrata</b>		<b>pag. 8</b>
2a Dieta lattea integrata	kcal 2200	
<b>3) Dieta liquida</b>		<b>pag. 10</b>
3a Dieta liquida	kcal 1600	
3b Dieta liquida	kcal 1800	
3c Dieta liquida	kcal 2000	
<b>4) Dieta semiliquida</b>		<b>pag. 14</b>
4a Dieta semiliquida	kcal 1200	
4b Dieta semiliquida	kcal 1400	
4c Dieta semiliquida	kcal 1600	
4d Dieta semiliquida	kcal 1800	
4e Dieta semiliquida	kcal 2000	
<b>Dieta per disfagia</b>		<b>pag. 20</b>
4f Dieta semiliquida pz disfagico	Kcal 1400	<b>pag. 21</b>
4g Dieta semiliquida pz disfagico	Kcal 1700	
4h Dieta semiliquida pz disfagico	Kcal 1900	
4i Dieta semisolida pz disfagico	Kcal 1500	<b>pag. 24</b>
4l Dieta semisolida pz disfagico	Kcal 1800	
4m Dieta semisolida pz disfagico	Kcal 2100	
<b>5) Dieta ipocalorica</b>		<b>pag. 27</b>
5a Dieta ipocalorica	kcal 800	
5b Dieta ipocalorica	kcal 900	
5c Dieta ipocalorica	kcal 1000	
5d Dieta ipocalorica	kcal 1100	
5e Dieta ipocalorica	kcal 1200	
5f Dieta ipocalorica	kcal 1300	
5g Dieta ipocalorica	kcal 1400	
5h Dieta ipocalorica	Kcal 1500	
5i Dieta ipocalorica	Kcal 1600	
5l Dieta ipocalorica	Kcal 1700	
5m Dieta ipocalorica	Kcal 1800	
5n Dieta ipocalorica	Kcal 1900	
5p Dieta ipocalorica	Kcal 2000	

**Tabella 1 Alimenti a contenuto calorico equivalente** **pag. 41**

**6) Dieta ipoglicidica** **pag. 42**

**Dieta ipoglicidica IDDM**

6a Dieta ipoglicidica	kcal 800	<b>pag. 43</b>
6b Dieta ipoglicidica	kcal 900	
6c Dieta ipoglicidica	kcal 1000	
6d Dieta ipoglicidica	kcal 1100	
6e Dieta ipoglicidica	kcal 1200	
6f Dieta ipoglicidica	kcal 1300	
6g Dieta ipoglicidica	Kcal 1400	
6h Dieta ipoglicidica	Kcal 1500	
6i Dieta ipoglicidica	Kcal 1600	
6l Dieta ipoglicidica	Kcal 1700	
6m Dieta ipoglicidica	Kcal 1800	
6n Dieta ipoglicidica	Kcal 1900	
6p Dieta ipoglicidica	Kcal 2000	

**7) Dieta ipoglicidica NIDDM**

7a Dieta ipoglicidica	kcal 800	<b>pag. 56</b>
7b Dieta ipoglicidica	kcal 900	
7c Dieta ipoglicidica	kcal 1000	
7d Dieta ipoglicidica	kcal 1100	
7e Dieta ipoglicidica	kcal 1200	
7f Dieta ipoglicidica	kcal 1300	
7g Dieta ipoglicidica	Kcal 1400	
7h Dieta ipoglicidica	Kcal 1500	
7i Dieta ipoglicidica	Kcal 1600	
7l Dieta ipoglicidica	Kcal 1700	
7m Dieta ipoglicidica	Kcal 1800	
7n Dieta ipoglicidica	Kcal 1900	
7p Dieta ipoglicidica	Kcal 2000	

**Tabella 2 Alimenti a contenuto glucidico equivalente** **pag. 69**

**8) Dieta ipolipidica** **pag. 70**

8a Dieta ipolipidica	kcal 1000
8b Dieta ipolipidica	kcal 1100
8c Dieta ipolipidica	kcal 1200
8d Dieta ipolipidica	kcal 1300
8e Dieta ipolipidica	kcal 1400
8f Dieta ipolipidica	kcal 1500
8g Dieta ipolipidica	Kcal 1600
8h Dieta ipolipidica	Kcal 1700
8i Dieta ipolipidica	Kcal 1800
8l Dieta ipolipidica	Kcal 1900
8m Dieta ipolipidica	Kcal 2000

<b>9) Dieta ipoproteica</b>		<b>pag. 82</b>
9a Dieta ipoproteica	kcal 1600	
9b Dieta ipoproteica	kcal 1800	
9c Dieta ipoproteica	kcal 2000	
9d Dieta ipoproteica	kcal 2200	
<b>Tabella 3 Alimenti a contenuto proteico equivalente</b>		<b>pag. 87</b>
<b>10) Dieta ipopurinica</b>		<b>pag. 88</b>
10a Dieta ipopurinica	kcal 1200	
10b Dieta ipopurinica	kcal 1400	
10c Dieta ipopurinica	kcal 1600	
<b>11) Dieta iperproteica</b>		<b>pag. 92</b>
11a Dieta iperproteica	kcal 1400	
11b Dieta iperproteica	kcal 1600	
11c Dieta iperproteica	kcal 1800	
11d Dieta iperproteica	kcal 2000	
<b>12) Dieta ipernutritiva</b>		<b>pag. 97</b>
12a Dieta ipernutritiva	kcal 1800	
12b Dieta ipernutritiva	kcal 2000	
12c Dieta ipernutritiva	kcal 2500	
12f Dieta ipernutritiva standard "A"	kcal 3000	
12g Dieta ipernutritiva standard "B"	kcal 2700	
<b>13) Dieta astringente</b>		<b>pag. 103</b>
13a Dieta astringente	kcal 1300	
13b Dieta astringente	kcal 1500	
13c Dieta astringente	kcal 1800	
13d Dieta astringente	kcal 2000	
<b>14) Dieta ad alto contenuto di scorie</b>		<b>pag. 108</b>
14a Dieta ad alto cont. di scorie	kcal 1700	
14b Dieta ad alto cont. di scorie	kcal 2000	
<b>15) Dieta priva di glutine</b>		<b>pag. 111</b>
15a Dieta priva di glutine	kcal 2000	
<b>16) Dieta anallergica</b>		<b>pag. 113</b>
16a Dieta anallergica	Kcal 2300	
<b>17) Dieta multietnica</b>		<b>pag. 115</b>
17a Dieta multietnica	Kcal 1900	
<b>18) Dieta vegetariana</b>		<b>pag. 117</b>
18a Dieta vegetariana	Kcal 2200	

## **Dieta normoenergetica**

La dieta normoenergetica (equilibrata nei nutrienti) è indicata per i pazienti ospedalizzati che non presentano patologie specifiche e non necessitano di un intervento nutrizionale mirato.

## 1a DIETA NORMOENERGETICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 2220 Protidi gr 97 - 17% Lipidi gr 63 - 26% Glicidi gr 337 - 57%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè	gr	0,5
Orzo	gr	4
Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	10
Fette biscottate	gr	15
Cornetto	gr	60
Marmellata	gr	25

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	200
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	80
Pane	gr	90
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	130
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	10

Pasta o riso	gr	50
con legumi	gr	40
o con minestrone	gr	100
Pesce	gr	130
o formaggi	gr	110
o prosciutto crudo	gr	70

#### Cena

Pasta o riso in brodo/olio/pomodoro/verdure	gr	50
Pane	gr	90
Formaggi	gr	100
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	10
Sale	gr	4 (da distribuire tra pranzo e cena)

Pasta o riso	gr	30
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60
Pesce	gr	100
o carne	gr	100
o prosciutto crudo	gr	60

## **Dieta lattea integrata**

Indicazioni principali:

sindromi ipersecretive gastro-duodenali in fase successiva di trattamento.

Avvertenze:

la frutta deve essere rappresentata da mele o pere che devono essere cotte e/o passate.

## 2a DIETA LATTEA INTEGRATA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 2200    Protidi gr 101 - 18%    Lipidi gr 68 - 27%    Glicidi gr 324 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	10
Fette biscottate	gr	30

#### Ore 10,00

Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	5

#### Pranzo

Semolino	gr	50
Pane	gr	60
Carne (vitello, pollo, tacchino)	gr	120
Patate lesse	gr	100
Frutta cotta (mele, pere)	gr	100
Olio	gr	15

#### Ore 16,00

Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	5
Fette biscottate	gr	20

#### Cena

Semolino	gr	50
Pane	gr	60
Formaggio (mozzarella, caciotta, fiordilatte)	gr	80
Patate lesse	gr	100
Frutta cotta (mele, pere)	gr	100
Olio	gr	10

#### Ore 20,00

Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	10

## **Dieta liquida**

La dieta liquida fornisce cibi a consistenza liquida a temperatura ambiente. Il tipo di alimenti forniti può variare a seconda delle condizioni cliniche del paziente.

Lo scopo di questa dieta è di fornire un'alimentazione a soggetti che non sono in grado di masticare, deglutire o tollerare cibi solidi.

### **Indicazioni:**

la dieta liquida è utilizzata come pasto intermedio verso gli alimenti solidi nel post-operatorio, in presenza di disordini della masticazione o della deglutizione, di stenosi esofagee o gastrointestinali, durante stati infiammatori lievi del tratto gastrointestinale e per pazienti con malattie acute.

## 3a DIETA LIQUIDA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1600    Protidi gr 62 - 15%    Lipidi gr 51 - 28%    Glicidi gr 246 - 57%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Latte parz. scremato	cc	100
Zucchero	gr	15
Biscotti per l'infanzia (granulati)	gr	20

#### Pranzo

Pastina glutinata	gr	60
Omogeneizzato di carne	gr	80
Purè di patate:		
Latte parz. scremato	cc	100
Parmigiano	gr	10
Patate	gr	150
Burro	gr	10
Omogeneizzato di frutta	gr	80
Olio	gr	10

#### Ore 16,00

Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	15
Biscotti per l'infanzia (granulati)	gr	20

#### Cena

Semolino	gr	50
Parmigiano	gr	10
Omogeneizzato di carne	gr	80
Omogeneizzato di frutta	gr	80
Verdura frullata:		
Carote	gr	100
Bieta	gr	100
Olio	gr	5

## 3b DIETA LIQUIDA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1800    Protidi gr 72 - 16%    Lipidi gr 56 - 28%    Glicidi gr 272 - 56%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Latte parz. scremato	cc	100
Zucchero	gr	20
Biscotti per l'infanzia (granulati)	gr	30

#### Pranzo

Pastina glutinata	gr	60
Omogeneizzato di carne	gr	120
Purè di patate:		
Latte parz. scremato	cc	100
Parmigiano	gr	10
Patate	gr	150
Burro	gr	10
Omogeneizzato di frutta	gr	120
Olio	gr	10

#### Ore 16,00

Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	10
Biscotti per l'infanzia (granulati)	gr	20

#### Cena

Semolino	gr	50
Parmigiano	gr	10
Omogeneizzato di carne	gr	120
Omogeneizzato di frutta	gr	120
Verdura frullata:		
Carote	gr	100
Bieta	gr	100
Olio	gr	5

### 3c DIETA LIQUIDA

#### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 2000    Protidi gr 82 - 16%    Lipidi gr 62 - 28%    Glicidi gr 302 - 56%**

#### Distribuzione degli alimenti

##### Colazione

Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	20
Biscotti per l'infanzia (granulati)	gr	40

##### Pranzo

Pastina glutinata	gr	60
Omogeneizzato di carne	gr	120
Purè di patate:		
Latte parz. scremato	cc	100
Parmigiano	gr	15
Patate	gr	200
Burro	gr	10
Omogeneizzato di frutta	gr	120
Olio	gr	10

##### Ore 16,00

Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	10
Biscotti per l'infanzia (granulati)	gr	20

##### Cena

Semolino	gr	60
Parmigiano	gr	15
Omogeneizzato di carne	gr	120
Omogeneizzato di frutta	gr	120
Verdura frullata:		
Carote	gr	100
Bieta	gr	100
Olio	gr	5

## **Dieta semiliquida**

La dieta semiliquida fornisce alimenti a consistenza piuttosto liquida. Varia a seconda delle condizioni cliniche del paziente, delle procedure diagnostiche e/o della chirurgia specifica alla quale deve essere sottoposto.

### **Indicazioni:**

la dieta fornisce per via orale alimenti liquidi facilmente assorbibili nel tratto gastrointestinale con residuo minimo, al fine di minimizzare la stimolazione gastroenterica. È una dieta di progressione tra dieta liquida e solida e/o in abbinamento alla nutrizione parenterale. Può consistere quale trattamento di preparazione dietetica per esami endoscopici del tratto gastrointestinale e/o dieta pre o post chirurgica o anche rialimentazione nei pazienti debilitati.

## 4a DIETA SEMILIQUIDA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1200    Protidi gr 51 - 17%    Lipidi gr 35 - 26%    Glicidi gr 180 - 57%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	20
Fette biscott. (granulate)	gr	40

#### Pranzo

Pastina glutinata	gr	40
Parmigiano	gr	5
Carne frullata (vitello, pollo, tacchino)	gr	50
Verdura cotta	gr	150
Frutta cotta (mele, pere)	gr	150
Olio	gr	10

#### Cena

Pastina glutinata	gr	40
Parmigiano	gr	5
Carne frullata (vitello, pollo, tacchino)	gr	50
Verdura cotta	gr	150
Frutta cotta (mele, pere)	gr	150
Olio	gr	10

## 4b DIETA SEMILQUIDA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1400    Protidi gr 60 - 17%    Lipidi gr 44 - 28%    Glicidi gr 207 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	10
Fette biscott. (granulate)	gr	50

#### Pranzo

Pastina glutinata	gr	40
Parmigiano	gr	5
Carne frullata (vitello, pollo, tacchino)	gr	60
Verdura cotta	gr	150
Frutta cotta (mele, pere)	gr	200
Olio	gr	15

#### Cena

Pastina glutinata	gr	40
Parmigiano	gr	5
Carne frullata (vitello, pollo, tacchino)	gr	60
Verdura cotta	gr	150
Frutta cotta (mele, pere)	gr	200
Olio	gr	10

#### Ore 20,00

Latte parz. scremato	cc	100
Zucchero	gr	10

## 4c DIETA SEMILQUIDA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1600    Protidi gr 73 - 18%    Lipidi gr 46 - 26%    Glicidi gr 240 - 56%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	20
Fette biscott. (granulate)	gr	40

#### Pranzo

Pastina glutinata	gr	40
Parmigiano	gr	10
Carne frullata (vitello, pollo, tacchino)	gr	70
Verdura cotta	gr	150
Frutta cotta (mele, pere)	gr	200
Olio	gr	10

#### Cena

Pastina glutinata	gr	40
Parmigiano	gr	10
Carne frullata (vitello, pollo, tacchino)	gr	70
Verdura cotta	gr	150
Frutta cotta (mele, pere)	gr	200
Olio	gr	10

#### Ore 20,00

Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	20
Fette biscott. (granulate)	gr	20

## 4d DIETA SEMILQUIDA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1800   Protidi gr 81 - 18%   Lipidi gr 54 - 27%   Glicidi gr 262 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	300
Zucchero	gr	20
Fette biscott. (granulate)	gr	50

#### Pranzo

Pastina glutinata	gr	40
Parmigiano	gr	10
Carne frullata (vitello, pollo, tacchino)	gr	80
Verdura cotta	gr	150
Frutta cotta (mele, pere)	gr	200
Olio	gr	15

#### Cena

Pastina glutinata	gr	40
Parmigiano	gr	10
Carne frullata (vitello, pollo, tacchino)	gr	70
Verdura cotta	gr	150
Frutta cotta (mele, pere)	gr	200
Olio	gr	10

#### Ore 20,00

Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	20
Fette biscott. (granulate)	gr	30

## 4e DIETA SEMILQUIDA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 2000    Protidi gr 91 - 18%    Lipidi gr 60 - 27%    Glicidi gr 298 - 55%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	300
Zucchero	gr	20
Fette biscott. (granulate)	gr	50

#### Ore 10:00

Frutta (mele, pere)	gr	100
---------------------	----	-----

#### Pranzo

Pastina glutinata	gr	60
Parmigiano	gr	10
Carne frullata (vitello, pollo, tacchino)	gr	100
Verdura cotta	gr	150
Frutta cotta (mele, pere)	gr	200
Olio	gr	15

#### Cena

Pastina glutinata	gr	60
Parmigiano	gr	10
Carne frullata (vitello, pollo, tacchino)	gr	70
Verdura cotta	gr	150
Frutta cotta (mele, pere)	gr	200
Olio	gr	15

#### Ore 20,00

Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	10
Fette biscott. (granulate)	gr	30

## **Dieta per disfagia**

La disfagia è un'alterazione della deglutizione e può coinvolgere ognuna delle tre fasi della deglutizione: orale, faringea, esofagea; la causa può essere meccanica o neurologica. La disfagia meccanica è attribuibile a resezione chirurgica o ad alterazione di uno o più organi della deglutizione dovuta a trauma, ostruzioni o altre malattie. La disfagia neurologica deriva da una lesione della corteccia cerebrale o dei nervi cranici del tronco cerebrale.

Gli obiettivi terapeutici della disfagia sono quelli di permettere un'alimentazione priva di rischi (polmonite ab ingestis), mantenere o migliorare lo stato nutrizionale e facilitare l'autosufficienza per raggiungere i fabbisogni nutrizionali.

Devono essere forniti cibi che possono essere masticati e deglutiti senza pericolo. Devono essere evitati i cibi appiccicosi che aderiscono al palato poiché causano affaticamento e i cibi frammentati in piccoli pezzi, perché possono disperdersi all'interno del cavo orale e aumentare la possibilità di soffocamento.

La consistenza delle preparazioni è omogenea e cremosa mediante l'utilizzo di addensanti per evitare che venga stimolato il riflesso della deglutizione ed i liquidi possano defluire nell'area faringea spontaneamente. La dieta per disfagia deve essere rappresentata da un bolo compatto.

Indicazioni:

pazienti che presentano una compromissione parziale della capacità di deglutizione.

## 4f DIETA SEMILIQUIDA PER PAZIENTE DISFAGICO

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1400    Protidi gr 61 - 18%    Lipidi gr 41 - 26%    Glicidi gr 209 - 56%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Yogurt magro	gr	125
Zucchero	gr	10

#### Spuntino

Frullato:

Frutta cotta omogeneizzata	gr	100
Zucchero	gr	10
Biscotti dell'infanzia (granulati)	gr	30

#### Pranzo

Semolino o crema di riso con sugo o passato di verdure	gr	40
Carne frullata	gr	120
e addensata con patate	gr	50
Purè di patate:		
patate	gr	100
latte parz. scremato	cc	100
margarina	gr	5
Frutta cotta omogeneizzata	gr	100
Olio	gr	5

#### Spuntino

Banana (schiacciata "purea")	gr	100
Zucchero	gr	10

#### Cena

Semolino o crema di riso con sugo o passato di verdure	gr	30
Formaggio (spalmabile, ricotta)	gr	60
Purea di verdure	gr	100
Frutta cotta omogeneizzata	gr	100
Olio	gr	5

## 4g DIETA SEMILIQUIDA PER PAZIENTE DISFAGICO

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1700    Protidi gr 65 - 16%    Lipidi gr 53 - 28%    Glicidi gr 252 - 56%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Yogurt magro	gr	125
Zucchero	gr	15

#### Spuntino

Frullato:

Frutta cotta omogeneizzata	gr	150
Zucchero	gr	15
Biscotti dell'infanzia (granulati)	gr	30

#### Pranzo

Semolino o crema di riso con sugo o passato di verdure	gr	40
Carne frullata e addensata con patate	gr	120
Purè di patate:		
patate	gr	150
latte parz. scremato	cc	100
margarina	gr	10
Frutta cotta omogeneizzata	gr	150
Olio	gr	10

#### Spuntino

Banana (schiacciata "purea")	gr	100
Zucchero	gr	10

#### Cena

Semolino o crema di riso con sugo o passato di verdure	gr	40
Formaggio (spalmabile, ricotta)	gr	70
Purea di verdure	gr	100
Frutta cotta omogeneizzata	gr	100
Olio	gr	5

## 4h DIETA SEMILIQUIDA PER PAZIENTE DISFAGICO

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1900    Protidi gr 80 - 17%    Lipidi gr 58 - 27%    Glicidi gr 284 - 56%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Yogurt magro	gr	125
Zucchero	gr	20

#### Spuntino

Frullato:

Frutta cotta omogeneizzata	gr	150
Zucchero	gr	15
Biscotti dell'infanzia (granulati)	gr	50

#### Pranzo

Semolino o crema di riso con sugo o passato di verdure	gr	50
Carne frullata e addensata con patate	gr	150
Purè di patate:		
patate	gr	100
latte parz. scremato	cc	100
margarina	gr	5
Frutta cotta omogeneizzata	gr	150
Olio	gr	10

#### Spuntino

Banana (schiacciata "purea")	gr	100
Zucchero	gr	15

#### Cena

Semolino o crema di riso con sugo o passato di verdure	gr	50
Formaggio (spalmabile, ricotta)	gr	80
Purea di verdure	gr	100
Frutta cotta omogeneizzata	gr	100
Olio	gr	5

## 4i DIETA SEMISOLIDA PER PAZIENTE DISFAGICO

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1500    Protidi gr 64 - 17%    Lipidi gr 47 - 29%    Glicidi gr 215 - 54%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Yogurt magro	gr	125
Zucchero	gr	10
Panino al burro	gr	40
Prosciutto cotto	gr	30

#### Spuntino

Banana	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta (mezze penne con sugo)	gr	40
Carne (polpette, hamburger)	gr	80
Purè di patate:		
patate	gr	100
latte parz. scremato	cc	100
margarina	gr	5
Panino al burro	gr	40
Frutta cotta	gr	100
Olio	gr	5

#### Cena

Pasta (mezze penne con sugo)	gr	40
Formaggio o latticini	gr	60
Zucchine o carote lesse	gr	100
Panino al burro	gr	40
Frutta cotta	gr	100
Olio	gr	5

## 4I DIETA SEMISOLIDA PER PAZIENTE DISFAGICO

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1800    Protidi gr 75 - 17%    Lipidi gr 57 - 28%    Glicidi gr 264 - 55%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Yogurt magro	gr	125
Zucchero	gr	20
Panino al burro	gr	40
Prosciutto cotto	gr	30

#### Spuntino

Banana	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta (mezze penne con sugo)	gr	50
Carne (polpette, hamburger)	gr	100
Purè di patate:		
patate	gr	150
latte parz. scremato	cc	100
parmigiano	gr	10
margarina	gr	5
Panino al burro	gr	40
Frutta cotta	gr	150
Olio	gr	10

#### Cena

Pasta (mezze penne con sugo)	gr	50
Formaggio o latticini	gr	60
Zucchine o carote lesse	gr	100
Panino al burro	gr	40
Frutta cotta	gr	150
Olio	gr	5

## 4m DIETA SEMISOLIDA PER PAZIENTE DISFAGICO

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 2100    Protidi gr 85 - 16%    Lipidi gr 67 - 29%    Glicidi gr 308 - 55%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Yogurt magro	gr	125
Zucchero	gr	20
Panino al burro	gr	40
Prosciutto cotto	gr	40

#### Spuntino

Banana	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta (mezze penne con sugo)	gr	70
Carne (polpette, hamburger)	gr	100
Purè di patate:		
patate	gr	150
latte parz. scremato	cc	100
parmigiano	gr	10
margarina	gr	5
Panino al burro	gr	50
Frutta cotta	gr	150
Olio	gr	10

#### Cena

Pasta (mezze penne con sugo)	gr	70
Formaggio o latticini	gr	70
Zucchine o carote lesse	gr	100
Panino al burro	gr	50
Frutta cotta	gr	150
Olio	gr	10

## **Dieta ipocalorica**

Le modalità di trattamento necessitano di una personalizzazione mirata alle esigenze del singolo paziente. Gli interventi nutrizionali possono includere modificazioni qualitative nella scelta degli alimenti, cambiamenti nelle caratteristiche dei pasti e degli spuntini nonché raccomandazioni quantitative per una specifica dieta ipocalorica.

Le diete ipocaloriche sono equilibrate e prevedono comunque la fisiologica ripartizione calorica tra proteine, lipidi e glicidi garantendo i fabbisogni di vitamine e minerali.

Indicazioni:

sovrappeso e obesità.

## 5a DIETA IPOCALORICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 800    Protidi gr 44 - 21%    Lipidi gr 24 - 26%    Glicidi gr 120 - 53%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Fette biscottate integrali	gr	15
Frutta	gr	100

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	30
Pane integrale	gr	40
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	70
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

#### Cena

Pane integrale	gr	40
Pesce	gr	70
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	5

#### Sostituzioni

Pasta o riso	gr	20
con legumi	gr	20
o con minestrone	gr	50
Pesce	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

Carne	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

## 5b DIETA IPOCALORICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 900 Protidi gr 46 - 20% Lipidi gr 25 - 25% Glicidi gr 130 - 55%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo  
Fette biscottate integrali gr 20

#### Sostituzioni

#### Pranzo

Pasta o riso gr 40  
in brodo o al sugo

Pane integrale gr 40

Carne gr 70  
(Vitello, Pollo, Tacchino)

Ortaggi (cotti/crudi) gr 100

Frutta (cotta/cruda) gr 100

Olio gr 10

Pasta o riso gr 20  
con legumi gr 30  
o con minestrone gr 60

Pesce gr 70  
o Formaggi gr 70  
o Prosciutto crudo gr 40

#### Cena

Pasta o riso gr 20  
in brodo/in bianco/pomodoro/vedure

Pane integrale gr 40

Pesce gr 70

Ortaggi (cotti/crudi) gr 100

Frutta (cotta/cruda) gr 100

Olio gr 5

Carne gr 70  
o Formaggi gr 70  
o Prosciutto crudo gr 40

## 5c DIETA IPOCALORICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1000    Protidi gr 52 - 20%    Lipidi gr 28 - 25%    Glicidi gr 150 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	30
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	50
Pane integrale	gr	40
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	70
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

Pasta o riso	gr	30
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Pesce	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

#### Cena

Pane integrale	gr	40
Pesce	gr	70
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	5

Carne	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

## 5d DIETA IPOCALORICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1100 Protidi gr 53 - 19% Lipidi gr 32 - 26% Glicidi gr 160 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	15
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	30
Pane integrale	gr	60
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	70
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

Pasta o riso con legumi	gr	20
o con minestrone	gr	50

Pesce	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	20
Pane integrale	gr	60
Pesce	gr	70
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

Carne	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

## 5e DIETA IPOCALORICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1200 Protidi gr 60 - 20% Lipidi gr 34 - 25% Glicidi gr 179 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	20
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	50
Pane integrale	gr	60
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	90
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

Pasta o riso	gr	30
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Pesce	gr	90
o Formaggi	gr	90
o Prosciutto crudo	gr	50

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	20
Pane integrale	gr	60
Pesce	gr	70
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

Carne	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

## 5f DIETA IPOCALORICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1300 Protidi gr 62 - 19% Lipidi gr 39 - 26% Glicidi gr 195 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	30
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	50
Pane integrale	gr	70
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	80
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta o riso	gr	30
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Pesce	gr	80
o Formaggi	gr	80
o Prosciutto crudo	gr	50

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	20
Pane integrale	gr	70
Pesce	gr	80
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

Carne	gr	80
o Formaggi	gr	80
o Prosciutto crudo	gr	50

## 5g DIETA IPOCALORICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1400 Protidi gr 67 - 19% Lipidi gr 40 - 26% Glicidi gr 204 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	30
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	50
Pane integrale	gr	80
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	90
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta o riso	gr	30
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Pesce	gr	90
o Formaggi	gr	90
o Prosciutto crudo	gr	50

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	20
Pane integrale	gr	80
Pesce	gr	90
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

Carne	gr	90
o Formaggi	gr	90
o Prosciutto crudo	gr	50

## 5h DIETA IPOCALORICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1500 Protidi gr 70 - 18% Lipidi gr 46 - 27% Glicidi gr 220 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	30
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	60
Pane integrale	gr	80
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	90
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	30 40 100
Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	90 90 50

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	30
Pane integrale	gr	80
Pesce	gr	90
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	20 20 50
Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	90 90 50

## 5i DIETA IPOCALORICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1600 Protidi gr 76 - 19% Lipidi gr 47 - 26% Glicidi gr 238 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	30
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	70
Pane integrale	gr	90
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	100
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta o riso	gr	40
con legumi	gr	40
o con minestrone	gr	100
Pesce	gr	100
o Formaggi	gr	100
o Prosciutto crudo	gr	60

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	30
Pane integrale	gr	90
Pesce	gr	100
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta o riso	gr	20
con legumi	gr	20
o con minestrone	gr	50
Carne	gr	100
o Formaggi	gr	100
o Prosciutto crudo	gr	60

## 5I DIETA IPOCALORICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1700 Protidi gr 79 - 19% Lipidi gr 48 - 25% Glicidi gr 250 - 56%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	150
Fette biscottate integrali	gr	30
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	150
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	60
Pane integrale	gr	100
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	100
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta o riso	gr	30
con legumi	gr	40
o con minestrone	gr	100

Pesce	gr	100
o Formaggi	gr	100
o Prosciutto crudo	gr	60

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	40
Pane integrale	gr	100
Pesce	gr	100
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta o riso	gr	20
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Carne	gr	100
o Formaggi	gr	100
o Prosciutto crudo	gr	60

## 5m DIETA IPOCALORICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1800    Protidi gr 84 - 19%    Lipidi gr 49 - 25%    Glicidi gr 264 - 56%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	150
Fette biscottate integrali	gr	30
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	150
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	60
Pane integrale	gr	100
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	120
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	15

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	30
	gr	40
	gr	100
Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	120
	gr	100
	gr	60

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	40
Pane integrale	gr	100
Pesce	gr	100
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	15

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	20
	gr	30
	gr	60
Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	100
	gr	100
	gr	60

## 5n DIETA IPOCALORICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1900    Protidi gr 90 - 19%    Lipidi gr 55 - 26%    Glicidi gr 276 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	150
Fette biscottate integrali	gr	30
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	150
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	70
Pane integrale	gr	110
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	120
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	200
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	20

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	40
	gr	40
	gr	100
Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	120
	gr	100
	gr	60

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	30
Pane integrale	gr	110
Pesce	gr	120
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	200
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	15

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	20
	gr	20
	gr	50
Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	120
	gr	100
	gr	60

## 5p DIETA IPOCALORICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 2000    Protidi gr 99 - 20%    Lipidi gr 58 - 25%    Glicidi gr 300 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Fette biscottate integrali	gr	40
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	200
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	80
Pane integrale	gr	110
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	130
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	200
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	20

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	50
	gr	40
	gr	100
Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	130
	gr	110
	gr	70

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	40
Pane integrale	gr	110
Pesce	gr	130
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	200
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	15

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	20
	gr	30
	gr	60
Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	130
	gr	110
	gr	70

## Tab. 1 ALIMENTI A CONTENUTO CALORICO EQUIVALENTE

Di seguito sono elencati gli alimenti a contenuto calorico equivalente e perciò interscambiabili tra loro.

- Pane: 100 gr = 300 gr di patate  
= 80 gr di pasta o di riso
- Pasta: 100 gr = 350 gr di patate  
= 120 gr di pane  
= 120 gr di legumi secchi  
= 240 gr di legumi freschi  
= 300 gr di minestrone

Nota Bene: il quantitativo di legumi indicato quale sostituzione della pasta o riso, può essere utilizzato nella preparazione dei primi piatti prevedendo di quantizzare, in base alle grammature indicate, le equivalenze caloriche, ad es. : Pasta gr 100 si può sostituire con:

- 50gr di pasta + 60gr di legumi secchi
- o con: 50 gr di pasta + 120 gr di legumi freschi
- o con: 50 gr di pasta + 150 gr di minestrone

- Carne: 100 gr = 100 gr di pollo  
= 100 gr di coniglio  
= 120 gr di pesce magro  
= 60gr di prosciutto crudo o cotto  
= 100 gr di formaggio fresco  
= n. 2 uova
- Ortaggi ( sono consentiti tutti gli ortaggi in pari grammatura)
- Frutta ( è consentita tutta la frutta fresca di stagione)

## **Dieta ipoglicidica**

**IDDM (Diabete insulino dipendente)**

**NIDDM (Diabete non insulino dipendente)**

Il diabete è una malattia eterogenea che non è riconducibile a una singola causa, pertanto non permette un trattamento standardizzato. È necessario personalizzare la terapia di ogni paziente a seconda della natura e della gravità della malattia.

Gli obiettivi del trattamento dietetico sono:

- apporto calorico appropriato per il raggiungimento e/o il mantenimento di un peso corporeo desiderabile;
- prevenire iperglicemia e ipoglicemia;
- rispettare l'orario dei pasti e mantenere costante ogni giorno la composizione della dieta.

Indicazioni:

diabete insulino dipendente (IDDM) e diabete non insulino dipendente (NIDDM).

## 6a DIETA IPOGLICIDICA IDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 800    Protidi gr 44 - 21%    Lipidi gr 24 - 25%    Glicidi gr 124 - 54%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo

Fette biscottate integrali	gr	10
Frutta	gr	100

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	40
-----------------------------	----	----

Pane integrale	gr	40
----------------	----	----

Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	70
-------------------------------------	----	----

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

#### Cena

Pane integrale	gr	40
Pesce	gr	70

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	5

#### Sostituzioni

Pasta	gr	20
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Pesce	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

Carne	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

## 6b DIETA IPOGLICIDICA IDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 900    Protidi gr 48 - 21%    Lipidi gr 25 - 24%    Glicidi gr 135 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo

Fette biscottate integrali	gr	15
Frutta	gr	100

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	30
-----------------------------	----	----

Pane integrale	gr	40
----------------	----	----

Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	70
-------------------------------------	----	----

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	20
--	----	----

Pane integrale	gr	40
Pesce	gr	80

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	5

#### Sostituzioni

Pasta	gr	20
con legumi	gr	20
o con minestrone	gr	50

Pesce	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

Carne	gr	80
o Formaggi	gr	80
o Prosciutto crudo	gr	50

## 6c DIETA IPOGLICIDICA IDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1000 Protidi gr 51 - 19% Lipidi gr 31 - 27% Glicidi gr 149 - 54%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	10
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	40
Pane integrale	gr	60
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	70
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

Pasta con legumi o con minestrone	gr	20 30 60
---	----	----------------

Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	70 70 40
---	----	----------------

#### Cena

Pane integrale	gr	60
Pesce	gr	70
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	70 70 40
---	----	----------------

## 6d DIETA IPOGLICIDICA IDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1100 Protidi gr 55 - 20% Lipidi gr 33 - 26%Glicidi gr 163 - 54%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	20
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta	gr	30
in brodo o al sugo		

Pasta	gr	20
con legumi	gr	20
o con minestrone	gr	50

Pane integrale	gr	60
----------------	----	----

Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	80
-------------------------------------	----	----

Pesce	gr	80
o Formaggi	gr	80
o Prosciutto crudo	gr	50

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

#### Cena

Pasta	gr	20
in brodo/in bianco/pomodoro/verdure		

Pane integrale	gr	60
Pesce	gr	70

Carne	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

## 6e DIETA IPOGLICIDICA IDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1200 Protidi gr 56 - 18% Lipidi gr 38 - 27% Glicidi gr 180 - 55%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	20
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta	gr	40
in brodo o al sugo		

Pasta	gr	20
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Pane integrale	gr	70
----------------	----	----

Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	70
-------------------------------------	----	----

Pesce	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

#### Cena

Pasta	gr	20
in brodo/in bianco/pomodoro/verdure		

Pane integrale	gr	70
Pesce	gr	70

Carne	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

## 6f DIETA IPOGLICIDICA IDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1300 Protidi gr 63 - 19% Lipidi gr 40 - 27% Glicidi gr 193 - 54%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	40
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	40
Pane integrale	gr	70
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	80
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta	gr	20
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Pesce	gr	80
o Formaggi	gr	80
o Prosciutto crudo	gr	50

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	20
Pane integrale	gr	70
Pesce	gr	80
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

Carne	gr	80
o Formaggi	gr	80
o Prosciutto crudo	gr	50

## 6g DIETA IPOGLICIDICA IDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1400 Protidi gr 68 - 19% Lipidi gr 41 - 26% Glicidi gr 210 - 55%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	150
Fette biscottate integrali	gr	35
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	150
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	40
Pane integrale	gr	80
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	90
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta	gr	20
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60
Pesce	gr	90
o Formaggi	gr	90
o Prosciutto crudo	gr	50

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	30
Pane integrale	gr	80
Pesce	gr	80
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

Pasta	gr	20
con legumi	gr	20
o con minestrone	gr	50
Carne	gr	80
o Formaggi	gr	80
o Prosciutto crudo	gr	50

## 6h DIETA IPOGLICIDICA IDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1500 Protidi gr 69 - 18% Lipidi gr 46 - 27% Glicidi gr 221 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	150
Fette biscottate integrali	gr	25
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	150
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	50
Pane integrale	gr	90
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	90
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta con legumi o con minestrone	gr	30
	gr	30
	gr	60
Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	90
	gr	90
	gr	50

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	30
Pane integrale	gr	90
Pesce	gr	80
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta con legumi o con minestrone	gr	20
	gr	20
	gr	50
Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	80
	gr	80
	gr	50

## 6i DIETA IPOGLICIDICA IDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1600    Protidi gr 73 - 18%    Lipidi gr 47 - 27%    Glicidi gr 234 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	150
Fette biscottate integrali	gr	35
Frutta	gr	100

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	60
Pane integrale	gr	80
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	100
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	40
Pane integrale	gr	80
Pesce	gr	80
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	150
Pasta con legumi o con minestrone	gr gr gr	30 40 100
Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr gr gr	100 100 60
Pasta con legumi o con minestrone	gr gr gr	20 30 60
Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr gr gr	80 80 50

## 6I DIETA IPOGLICIDICA IDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1700 Protidi gr 79 - 19% Lipidi gr 48 - 26% Glicidi gr 246 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	150
Fette biscottate integrali	gr	40
Frutta	gr	100

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	60
Pane integrale	gr	90
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	100
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	40
Pane integrale	gr	90
Pesce	gr	100
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	150
Pasta con legumi o con minestrone	gr	30 40 100
Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	100 100 60

Pasta con legumi o con minestrone	gr	20 30 60
Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	100 100 60

## 6m DIETA IPOGLICIDICA IDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1800 Protidi gr 85 - 19% Lipidi gr 55 - 27% Glicidi gr 256 - 54%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	150
Fette biscottate integrali	gr	40
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	150
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	60
-----------------------------	----	----

Pane integrale	gr	100
----------------	----	-----

Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	120
-------------------------------------	----	-----

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	20

Pasta con legumi o con minestrone	gr	30 40 100
---	----	-----------------

Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	120 100 60
---	----	------------------

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	40
--	----	----

Pane integrale	gr	100
----------------	----	-----

Pesce	gr	100
-------	----	-----

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta con legumi o con minestrone	gr	20 30 60
---	----	----------------

Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	100 100 60
---	----	------------------

## 6n DIETA IPOGLICIDICA IDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1900 Protidi gr 89 - 19% Lipidi gr 56 - 27% Glicidi gr 274 - 54%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Fette biscottate integrali	gr	40
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	200
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	80
-----------------------------	----	----

Pasta	gr	50
con legumi	gr	40
o con minestrone	gr	100

Pane integrale	gr	100
----------------	----	-----

Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	120
-------------------------------------	----	-----

Pesce	gr	120
o Formaggi	gr	100
o Prosciutto crudo	gr	60

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	20

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	40
--	----	----

Pasta	gr	20
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Pane integrale	gr	100
Pesce	gr	100

Carne	gr	100
o Formaggi	gr	100
o Prosciutto crudo	gr	60

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

## 6p DIETA IPOGLICIDICA IDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 2000    Protidi gr 93 - 19%    Lipidi gr 57 - 26%    Glicidi gr 292 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Fette biscottate integrali	gr	40
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	200
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	80
Pane integrale	gr	110
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	130
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	20

Pasta con legumi o con minestrone	gr	50 40 100
Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	130 110 70

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	50
Pane integrale	gr	110
Pesce	gr	100
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta con legumi o con minestrone	gr	30 30 60
Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	100 100 60

## 7a DIETA IPOGLICIDICA NIDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 800    Protidi gr 44 - 21%    Lipidi gr 24 - 26%    Glicidi gr 120 - 53%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Fette biscottate integrali	gr	15
Frutta	gr	100

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	30
Pane integrale	gr	40
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	70
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

#### Cena

Pane integrale	gr	40
Pesce	gr	70
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	5

#### Sostituzioni

Pasta	gr	20
con legumi	gr	20
o con minestrone	gr	50
Pesce	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

Carne	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

## 7b DIETA IPOGLICIDICA NIDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 900 Protidi gr 49 - 22% Lipidi gr 25 - 25% Glicidi gr 127 - 53%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo  
Fette biscottate integrali gr 15  
Frutta gr 100

#### Pranzo

Pasta gr 40  
in brodo o al sugo  
Pane integrale gr 40  
Carne gr 80  
(Vitello, Pollo, Tacchino)  
Ortaggi (cotti/crudi) gr 150  
Frutta (cotta/cruda) gr 100  
Olio gr 10

#### Cena

Pane integrale gr 40  
Pesce gr 80  
Ortaggi (cotti/crudi) gr 150  
Frutta (cotta/cruda) gr 100  
Olio gr 5

#### Sostituzioni

Pasta gr 20  
con legumi gr 30  
o con minestrone gr 60  
Pesce gr 80  
o Formaggi gr 80  
o Prosciutto crudo gr 50

Carne gr 80  
o Formaggi gr 80  
o Prosciutto crudo gr 50

## 7c DIETA IPOGLICIDICA NIDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1000 Protidi gr 51 - 20% Lipidi gr 32 - 27% Glicidi gr 145 - 53%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	20
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	40
-----------------------------	----	----

Pasta	gr	20
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Pane integrale	gr	50
----------------	----	----

Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	70
-------------------------------------	----	----

Pesce	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

#### Cena

Pane integrale	gr	50
Pesce	gr	70

Carne	gr	70
o Formaggi	gr	70
o Prosciutto crudo	gr	40

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

## 7d DIETA IPOGLICIDICA NIDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1100 Protidi gr 54 - 20% Lipidi gr 32 - 27% Glicidi gr 153 - 53%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	20
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	30
Pane integrale	gr	50
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	80
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

Pasta con legumi o con minestrone	gr	20
	gr	20
	gr	50
Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	80
	gr	80
	gr	50

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	20
Pane integrale	gr	50
Pesce	gr	70
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	70
	gr	70
	gr	40

## 7e DIETA IPOGLICIDICA NIDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1200 Protidi gr 56 - 19% Lipidi gr 38 - 28% Glicidi gr 171 - 53%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	20
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	40
Pane integrale	gr	60
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	80
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta con legumi o con minestrone	gr	20 30 60
Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	80 80 50

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	20
Pane integrale	gr	60
Pesce	gr	70
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	70 70 40
---	----	----------------

## 7f DIETA IPOGLICIDICA NIDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1300 Protidi gr 63 - 20% Lipidi gr 40 - 27% Glicidi gr 183 - 53%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	150
Fette biscottate integrali	gr	20
Frutta	gr	100

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	40
Pane integrale	gr	70
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	90
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	20
Pane integrale	gr	70
Pesce	gr	80
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	150
Pasta con legumi o con minestrone	gr gr gr	20 30 60
Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr gr gr	90 90 50
Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr gr gr	80 80 50

## 7g DIETA IPOGLICIDICA NIDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1400 Protidi gr 68 - 19% Lipidi gr 45 - 28% Glicidi gr 201 - 53%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	150
Fette biscottate integrali	gr	20
Frutta	gr	100

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	40
Pane integrale	gr	80
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	90
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	30
Pane integrale	gr	80
Pesce	gr	90
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	150
Pasta con legumi o con minestrone	gr gr gr	20 30 60
Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr gr gr	90 90 50
Pasta con legumi o con minestrone	gr gr gr	20 20 50
Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr gr gr	90 90 50

## 7h DIETA IPOGLICIDICA NIDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1500 Protidi gr 70 - 20% Lipidi gr 46 - 28% Glicidi gr 202 - 52%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	150
Fette biscottate integrali	gr	20
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	150
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	40
-----------------------------	----	----

Pasta	gr	20
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Pane integrale	gr	90
----------------	----	----

Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	100
-------------------------------------	----	-----

Pesce	gr	100
o Formaggi	gr	100
o Prosciutto crudo	gr	60

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	20
--	----	----

Pane integrale	gr	90
Pesce	gr	90

Carne	gr	90
o Formaggi	gr	90
o Prosciutto crudo	gr	50

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

## 7i DIETA IPOGLICIDICA NIDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1600 Protidi gr 78 - 20% Lipidi gr 49 - 27% Glicidi gr 225 - 53%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Fette biscottate integrali	gr	40
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	200
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	40
-----------------------------	----	----

Pasta con legumi	gr	20
o con minestrone	gr	30
	gr	60

Pane integrale	gr	90
----------------	----	----

Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	100
-------------------------------------	----	-----

Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	100
	gr	100
	gr	60

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	30
--	----	----

Pasta con legumi o con minestrone	gr	20
	gr	20
	gr	50

Pane integrale	gr	90
Pesce	gr	100

Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	100
	gr	100
	gr	60

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

## 71 DIETA IPOGLICIDICA NIDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1700 Protidi gr 84 - 19% Lipidi gr 54 - 28% Glicidi gr 243 - 53%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo			
Latte parz. scremato	cc	200	
Fette biscottate integrali	gr	30	
Frutta	gr	100	

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	200
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	60
-----------------------------	----	----

Pasta	gr	30
con legumi	gr	40
o con minestrone	gr	100

Pane integrale	gr	90
----------------	----	----

Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	120
-------------------------------------	----	-----

Pesce	gr	120
o Formaggi	gr	100
o Prosciutto crudo	gr	60

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	20

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	40
--	----	----

Pasta	gr	20
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Pane integrale	gr	90
Pesce	gr	100

Carne	gr	100
o Formaggi	gr	100
o Prosciutto crudo	gr	60

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

## 7m DIETA IPOGLICIDICA NIDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1800 Protidi gr 85 - 19% Lipidi gr 55 - 28% Glicidi gr 252 - 53%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Fette biscottate integrali	gr	30
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	200
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	60
-----------------------------	----	----

Pane integrale	gr	100
----------------	----	-----

Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	120
-------------------------------------	----	-----

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	20

Pasta con legumi o con minestrone	gr	30 40 100
---	----	-----------------

Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	120 100 60
---	----	------------------

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	40
--	----	----

Pane integrale	gr	100
Pesce	gr	100

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta con legumi o con minestrone	gr	20 30 60
---	----	----------------

Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	100 100 60
---	----	------------------

## 7n DIETA IPOGLICIDICA NIDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1900 Protidi gr 92 - 19% Lipidi gr 61 - 28% Glicidi gr 274 - 53%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Fette biscottate integrali	gr	40
Frutta	gr	100

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	80
Pane integrale	gr	100
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	120
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	20

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	40
Pane integrale	gr	100
Pesce	gr	120
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	20

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	200
Pasta con legumi o con minestrone	gr	50 40 100
Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	120 100 60

Pasta con legumi o con minestrone	gr	20 30 60
Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	120 100 60

## 7p DIETA IPOGLICIDICA NIDDM

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 2000 Protidi gr 95 - 19% Lipidi gr 62 - 28% Glicidi gr 287 - 53%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	250
Fette biscottate integrali	gr	40
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	250
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta in brodo o al sugo	gr	80
-----------------------------	----	----

Pane integrale	gr	110
----------------	----	-----

Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	120
-------------------------------------	----	-----

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	20

Pasta con legumi o con minestrone	gr	50 40 100
---	----	-----------------

Pesce o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	120 100 60
---	----	------------------

#### Cena

Pasta in brodo/in bianco/pomodoro/vedure	gr	40
---	----	----

Pane integrale	gr	110
----------------	----	-----

Pesce	gr	120
-------	----	-----

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	20

Pasta con legumi o con minestrone	gr	20 30 60
---	----	----------------

Carne o Formaggi o Prosciutto crudo	gr	120 100 60
---	----	------------------

## Tab. 2 ALIMENTI A CONTENUTO GLUCIDICO EQUIVALENTE

In ogni gruppo sono elencati alimenti a contenuto glucidico equivalente e perciò interscambiabili tra loro.

### 1° Gruppo: **Farinacei**

Pane bianco	gr 50
Pane integrale	gr 60
Pasta – Riso crudi	gr 40
Fette biscottate	gr 40
Patate	gr 100
Fagioli secchi	gr 60
Fagioli freschi	gr 130
Piselli freschi	gr 200

### 2° Gruppo: **Frutta**

Mela o pera	gr 100
Uva	gr 80
Mandaranci	gr 100
Arancia	gr 100
Pesca	gr 150
Albicocca	gr 150
Banana	gr 80

## **DIETA IPOLIPIDICA**

La dislipidemia o iperlipidemia è una condizione clinica nella quale sono presenti nel sangue elevate concentrazioni di lipidi.

I disordini lipidici vengono trattati attraverso un appropriato trattamento nutrizionale.

Gli obiettivi del trattamento dietetico sono di ridurre l'introduzione di grassi totali, grassi saturi e colesterolo, nel tentativo di ridurre il colesterolo totale, LDL-colesterolo e i trigliceridi, diminuendo contemporaneamente il rischio di aterosclerosi o modificandone l'evoluzione nei pazienti già affetti.

Indicazioni: dislipidemie.

## 8a DIETA IPOLIPIDICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1000 Protidi gr 51 - 21% Lipidi gr 27 - 24% Glicidi gr 145 - 55%**

#### Distribuzione degli alimenti

#### Sostituzioni

#### Colazione

Thè o Orzo					
Latte parz. scremato	cc	100	Yogurt	gr	100
Fette biscottate integrali	gr	20			
Frutta	gr	100			

#### Pranzo

Pasta o riso	gr	40	Pasta o riso con legumi	gr	20
Pane integrale	gr	50	o con minestrone	gr	60
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	70	Pesce o prosciutto crudo	gr	70
				gr	40
Ortaggi(cotti/crudi)	gr	150			
Frutta (cotta/cruda)	gr	100			
Olio	gr	10			

#### Cena

Pane integrale	gr	50			
Pesce	gr	70	Carne o prosciutto crudo o una volta la settimana	gr	70
			Formaggi	gr	40
				gr	70
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150			
Frutta (cotta/cruda)	gr	100			
Olio	gr	5			

## 8b DIETA IPOLIPIDICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1100    Protidi gr 56 - 20%    Lipidi gr 32 - 25%    Glicidi gr 168 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	15
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso	gr	40
in brodo o al sugo		

Pasta o riso	gr	20
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Pane integrale	gr	60
----------------	----	----

Carne	gr	80
(Vitello, Pollo, Tacchino)		

Pesce	gr	80
o prosciutto crudo	gr	50

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

#### Cena

Pasta o riso	gr	20
in brodo/in bianco/pomodoro/verdure		

Pane integrale	gr	60
Pesce	gr	70

Carne	gr	70
o prosciutto crudo	gr	40
o una volta la settimana		
Formaggi	gr	70

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

## 8c DIETA IPOLIPIDICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1200 Protidi gr 60 - 20% Lipidi gr 34 - 25% Glicidi gr 179 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	20
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso	gr	50
in brodo o al sugo		

Pasta o riso	gr	30
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Pane integrale	gr	60
----------------	----	----

Carne	gr	90
(Vitello, Pollo, Tacchino)		

Pesce	gr	90
o prosciutto crudo	gr	50

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

#### Cena

Pasta o riso	gr	20
in brodo/in bianco/pomodoro/verdure		

Pane integrale	gr	60
Pesce	gr	70

Carne	gr	70
o prosciutto crudo	gr	40
o una volta la settimana		
Formaggi	gr	70

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

## 8d DIETA IPOLIPIDICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1300 Protidi gr 67 - 21% Lipidi gr 35 - 24% Glicidi gr 191 - 55%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo			
Latte parz. scremato	cc	100	
Fette biscottate integrali	gr	25	
Frutta	gr	100	

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	50
------------------------------------	----	----

Pasta o riso	gr	30
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Pane integrale	gr	70
----------------	----	----

Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	100
-------------------------------------	----	-----

Pesce	gr	100
o prosciutto crudo	gr	60

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	20
---	----	----

Pane integrale	gr	70
Pesce	gr	90

Carne	gr	90
o prosciutto crudo	gr	50
o una volta la settimana		
Formaggi	gr	90

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

## 8e DIETA IPOLIPIDICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1400    Protidi gr 70 - 20%    Lipidi gr 41 - 26%    Glicidi gr 204 - 54%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	30
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	50
Pane integrale	gr	80
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	100

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	30
	gr	30
	gr	60

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pesce o prosciutto crudo	gr	100
	gr	60

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	20
---	----	----

Pane integrale	gr	80
Pesce	gr	90

Carne o prosciutto crudo o una volta la settimana	gr	90
	gr	50
Formaggi	gr	90

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

## 8f DIETA IPOLIPIDICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1500 Protidi gr 73 - 20% Lipidi gr 41 - 25% Glicidi gr 220 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	30
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	60
Pane integrale	gr	80
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	100

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	30 40 100
--	----	-----------------

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pesce o prosciutto crudo	gr	100 60
-----------------------------	----	-----------

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	30
Pane integrale	gr	80
Pesce	gr	100
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	20 20 50
Carne o prosciutto crudo o una volta la settimana	gr	100 60
Formaggi	gr	100

## 8g DIETA IPOLIPIDICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1600 Protidi gr 76 - 19% Lipidi gr 47 - 26% Glicidi gr 238 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Fette biscottate integrali	gr	30
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	60
Pane integrale	gr	90
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	100

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	30 40 100
--	----	-----------------

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pesce o prosciutto crudo	gr	100 60
-----------------------------	----	-----------

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	40
---	----	----

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	20 30 60
--	----	----------------

Pane integrale	gr	90
Pesce	gr	100

Carne o prosciutto crudo o una volta la settimana	gr	100 60
Formaggi	gr	100

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

## 8h DIETA IPOLIPIDICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1700    Protidi gr 83 - 19%    Lipidi gr 49 - 26%    Glicidi gr 250 - 55%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	150
Fette biscottate integrali	gr	30
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	150
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	60
------------------------------------	----	----

Pane integrale	gr	100
----------------	----	-----

Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	120
-------------------------------------	----	-----

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	30 40 100
--	----	-----------------

Pesce o prosciutto crudo	gr	120 60
-----------------------------	----	-----------

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	40
---	----	----

Pane integrale	gr	100
Pesce	gr	100

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	20 30 60
--	----	----------------

Carne o prosciutto crudo o una volta la settimana	gr	100 60
Formaggi	gr	100

## 8i DIETA IPOLIPIDICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1800 Protidi gr 89 - 20% Lipidi gr 50 - 25% Glicidi gr 262 - 55%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Fette biscottate integrali	gr	30
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	200
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	60
Pane integrale	gr	110
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	130

Pasta o riso con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	40
	gr	100

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pesce o prosciutto crudo	gr	130
	gr	70

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	40
Pane integrale	gr	110
Pesce	gr	100
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta o riso con legumi	gr	20
o con minestrone	gr	30
	gr	60
Carne o prosciutto crudo o una volta la settimana	gr	100
	gr	60
Formaggi	gr	100

## 8I DIETA IPOLIPIDICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1900    Protidi gr 91 - 19%    Lipidi gr 52 - 25%    Glicidi gr 276 - 56%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Fette biscottate integrali	gr	40
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	200
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	70
Pane integrale	gr	110
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	130

Pasta o riso	gr	40
con legumi	gr	40
o con minestrone	gr	100

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pesce	gr	130
o prosciutto crudo	gr	70

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	40
Pane integrale	gr	110
Pesce	gr	100
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta o riso	gr	20
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60
Carne	gr	100
o prosciutto crudo	gr	60
o una volta la settimana		
Formaggi	gr	100

## 8m DIETA IPOLIPIDICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 2000 Protidi gr 97 - 19% Lipidi gr 57 - 26% Glicidi gr 294 - 55%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo			
Latte parz. scremato	cc	200	
Fette biscottate integrali	gr	40	
Frutta	gr	100	

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	200
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	80
Pane integrale	gr	120
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	130

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	50 40 100
--	----	-----------------

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	20

Pesce o prosciutto crudo	gr	130 70
-----------------------------	----	-----------

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro/verdure	gr	40
Pane integrale	gr	120
Pesce	gr	120
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	20 30 60
Carne o prosciutto crudo o una volta la settimana	gr	120 60
Formaggi	gr	100

## **DIETA IPOPROTEICA**

L'insufficienza renale è caratterizzata da una diminuzione del volume del filtrato glomerulare e/o da un danno tubulare.

Gli obiettivi del trattamento dietetico sono:

- controllare l'apporto di sodio in modo da ottimizzare la funzione renale, prevenire la comparsa di edemi e controllare la pressione arteriosa;
- fornire un adeguato apporto calorico non proteico così da prevenire il catabolismo muscolare;
- limitare l'apporto proteico per impedire un eccessivo accumulo di prodotti azotati del catabolismo ed evitare la tossicità uremica;
- aiutare a controllare i livelli sierici di potassio, calcio e fosforo.

Indicazioni:

Insufficienza Renale.

## 9a DIETA IPOPROTEICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1600 Protidi gr 37 - 9% Lipidi gr 55 - 30% Glicidi gr 251 - 61%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte Aprotico	cc	100
Zucchero	gr	15
Fette biscottate Aprotiche	gr	40
Marmellata	gr	25

#### Pranzo

Pasta Aprotica con pomodoro/olio/pesto	gr	60
o Pasta Aprotica con minestrone	gr	40
con carciofi/asparagi ecc.	gr	60
Pane Aprotico	gr	50
	gr	70
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	80
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	100
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

#### Cena

Pasta Aprotica in brodo vegetale/olio/pomodoro	gr	40
Pane Aprotico	gr	70
Pesce	gr	80
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	100
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

#### Sostituzioni

Una volta la settimana		
Pasta Aprotica	gr	40
con legumi	gr	20
o Riso	gr	40
Pesce	gr	80
o frittata di soli albumi	nr	2
con verdura o cipolle	gr	50
carne magra	gr	80
o frittata di soli albumi	nr	2
con verdure o cipolle	gr	50
o, una volta la settimana, formaggi	gr	80

## 9b DIETA IPOPROTEICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1800 Protidi gr 39 - 9% Lipidi gr 62 - 31% Glicidi gr 276 - 60%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte Aprotico	cc	150
Zucchero	gr	20
Fette biscottate Aprotiche	gr	40
Marmellata	gr	25

#### Pranzo

Pasta Aprotica con pomodoro/olio/pesto	gr	70
o Pasta Aprotica con minestrone	gr	50
con carciofi/asparagi ecc.	gr	60
Pane Aprotico	gr	50
	gr	70
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	90
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	100
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	20

#### Cena

Pasta Aprotica in brodo vegetale/olio/pomodoro	gr	50
Pane Aprotico	gr	70
Pesce	gr	80
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	100
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

#### Sostituzioni

Una volta la settimana		
Pasta Aprotica	gr	50
con legumi	gr	20
o Riso	gr	40
Pesce	gr	90
o frittata di soli albumi	nr	2
con verdura o cipolle	gr	50
carne magra	gr	80
o frittata di soli albumi	nr	2
con verdure o cipolle	gr	50
o, una volta la settimana, formaggi	gr	80

## 9c DIETA IPOPROTEICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 2000 Protidi gr 41 - 8% Lipidi gr 69 - 31% Glicidi gr 306 - 61%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte Aprotico	cc	150
Zucchero	gr	25
Fette biscottate Aprotiche	gr	40
Marmellata	gr	50

#### Pranzo

Pasta Aprotica con pomodoro/olio/pesto	gr	70
o Pasta Aprotica con minestrone	gr	50
	gr	60
con carciofi/asparagi ecc.	gr	50
Pane Aprotico	gr	80
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	90
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	100
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	20

#### Cena

Pasta Aprotica in brodo vegetale/olio/pomodoro	gr	50
Pane Aprotico	gr	80
Pesce	gr	90
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	100
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	20

#### Sostituzioni

Una volta la settimana Pasta Aprotica	gr	50
con legumi	gr	20
o Riso	gr	40
Pesce	gr	90
o frittata di soli albumi	nr	2
con verdura o cipolle	gr	50
carne magra	gr	90
o frittata di soli albumi	nr	2
con verdure o cipolle	gr	50
o, una volta la settimana, formaggi	gr	90

## 9d DIETA IPOPROTEICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 2200 Protidi gr 45 - 8% Lipidi gr 77 - 31% Glicidi gr 339 - 61%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte Aprotico	cc	150
Zucchero	gr	25
Fette biscottate Aprotiche	gr	50
Marmellata	gr	50

#### Sostituzioni

#### Pranzo

Pasta Aprotica con pomodoro/olio/pesto	gr	80
o Pasta Aprotica con minestrone	gr	60
con carciofi/asparagi ecc.	gr	60
Pane Aprotico	gr	50
	gr	90

Una volta la settimana		
Pasta Aprotica	gr	60
con legumi	gr	20
o Riso	gr	50

Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	100
-------------------------------------	----	-----

Pesce	gr	100
o frittata di soli albumi	nr	2
con verdura o cipolle	gr	50

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	100
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	25

#### Cena

Pasta Aprotica in brodo vegetale/olio/pomodoro	gr	60
Pane Aprotico	gr	90

Pesce	gr	100
-------	----	-----

carne magra	gr	100
o frittata di soli albumi	nr	2
con verdure o cipolle	gr	50
o, una volta la settimana, formaggi	gr	100

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	100
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	20

**Tab. 3 ALIMENTI A CONTENUTO PROTEICO EQUIVALENTE.**

In ogni gruppo sono elencati alimenti a contenuto proteico equivalente, pertanto interscambiabili tra loro.

**1° Gruppo: Carne e pesce**

Vitello	gr 100
Manzo	gr 100
Agnello magro	gr 100
Maiale magro	gr 100
Pollo	gr 90
Coniglio	gr 100
Petto di tacchino	gr 90
Prosciutto cotto	gr 60
Prosciutto crudo	gr 60
Calamari – seppie	gr 150
Nasello	gr 120
Palombo	gr 130
Pesce spada	gr 120
Sogliola	gr 130
Formaggio	gr 100
Uova	n. 2

## DIETA IPOPURINICA

L'iperuricemia indica un aumento di acido urico nel sangue dovuto a iperproduzione e/o ridotta escrezione di purine.

La dieta ipopurinica è:

- a basso tenore di purine
- ipolipidica, ipoglicidica e lievemente ipocalorica
- priva di alcolici
- povera di zuccheri semplici
- ricca di acqua, specialmente oligominerale, per favorire l'eliminazione urinaria dell'acido urico.

Indicazioni:

- iperuricemia
- calcolosi urinaria di acido urico.

## 10a DIETA IPOPURINICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1200 Protidi gr 58 - 19% Lipidi gr 35 - 25% Glicidi gr 183 - 56%**

#### Distribuzione degli alimenti

#### Sostituzioni

#### Colazione

Thè o Orzo

Latte parz. scremato	cc	200
Fette biscottate	gr	20
Frutta	gr	100

Yogurt gr 200

#### Pranzo

Pasta o riso gr 30  
in brodo o al sugo

pasta o riso gr 20  
con minestrone di verdure gr 50  
o con patate gr 50

Pane gr 60  
Pesce gr 100

Carne (pollo, vitello, maiale,  
manzo, tacchino) gr 100  
o formaggio gr 100  
o uova nr 2

Ortaggi (cotti/crudi) gr 150  
Frutta (cotta/cruda) gr 100  
Olio gr 10

#### Cena

Pasta o riso gr 20  
in brodo vegetale, o con pomodoro  
o in bianco o con passato di verdure

Pane gr 60  
Formaggio gr 50

uova nr 1  
o carne gr 50  
o pesce gr 50

Ortaggi (cotti/crudi) gr 150  
Frutta (cotta/cruda) gr 100  
Olio gr 5

## 10b DIETA IPOPURINICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1400 Protidi gr 65 - 18% Lipidi gr 40 - 26% Glicidi gr 213 - 56%

#### Distribuzione degli alimenti

#### Sostituzioni

#### Colazione

Thè o Orzo

Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	10
Fette biscottate	gr	20
Frutta	gr	100

Yogurt gr 200

#### Pranzo

Pasta o riso gr 40  
in brodo o al sugo

pasta o riso gr 20  
con minestrone di verdure gr 60  
o con patate gr 60

Pane gr 70  
Pesce gr 120

Carne (pollo, vitello, maiale,  
manzo, tacchino) gr 120  
o formaggio gr 100  
o uova nr 2

Ortaggi (cotti/crudi) gr 150  
Frutta (cotta/cruda) gr 100  
Olio gr 10

#### Cena

Pasta o riso gr 20  
in brodo vegetale, o con pomodoro  
o in bianco o con passato di verdure

Pane gr 70  
Formaggio gr 50

uova nr 1  
o carne gr 50  
o pesce gr 50

Ortaggi (cotti/crudi) gr 150  
Frutta (cotta/cruda) gr 100  
Olio gr 10

## 10c DIETA IPOPURINICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1600 Protidi gr 71 - 18% Lipidi gr 44 - 24% Glicidi gr 246 - 58%

#### Distribuzione degli alimenti

#### Sostituzioni

#### Colazione

Thè o Orzo					
Latte parz. scremato	cc	200	Yogurt	gr	200
Zucchero	gr	15			
Fette biscottate	gr	30			
Frutta	gr	100			

#### Pranzo

Pasta o riso	gr	50	pasta o riso	gr	30
In brodo o al sugo			con minestrone di verdure	gr	60
			o con patate	gr	60
Pane	gr	80			
Pesce	gr	120	Carne (pollo, vitello, maiale, manzo, tacchino)	gr	120
			o formaggio	gr	100
			o uova	nr	2
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150			
Frutta (cotta/cruda)	gr	100			
Olio	gr	10			

#### Cena

Pasta o riso	gr	20			
in brodo vegetale, o con pomodoro o in bianco o con passato di verdure					
Pane	gr	80			
Formaggio	gr	60	uova	nr	1
			o carne	gr	60
			o pesce	gr	60
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150			
Frutta (cotta/cruda)	gr	100			
Olio	gr	10			

## DIETA IPERPROTEICA

La terapia nutrizionale iperproteica è indirizzata a quei pazienti che necessitano di una supplementazione di nutrienti proteici.

**La gestosi** o preeclampsia insorge durante la gravidanza e scompare dopo il parto. Molte sono le concause che possono determinare tale patologia come l'ipertensione essenziale preesistente, patologie renali preesistenti, eccessivo incremento ponderale durante la gravidanza, diabete e fattori immunologici; i segni clinici sono edema, proteinuria e ipertensione.

**La sindrome nefrosica** è caratterizzata da una perdita di proteine plasmatiche e di albumina nelle urine, dovuta ad una maggiore permeabilità della membrana dei capillari glomerulari. Numerosi processi patologici possono provocare un danno della parete dei capillari glomerulari, quali diabete, malattie immuni (es. nefrite lupica, ecc.). Questa sindrome è, inoltre, associata ad ipoalbuminemia e comparsa di edemi.

**La malnutrizione proteico energetica** è legata alla presenza di complesse modificazioni del metabolismo energetico, causate in seguito ad un'alterazione del rapporto tra principi nutritivi introdotti e consumo energetico. Ciò può verificarsi in presenza di eventi morbosi che comportano un aumento sensibile della spesa energetica-proteica (traumi, interventi chirurgici, sepsi, malattie croniche debilitanti, ecc.).

Indicazioni:

- gestosi;
- sindrome nefrosica;
- malnutrizione proteico-energetica.

## 11a DIETA IPERPROTEICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1400 Protidi gr 80 - 22% Lipidi gr 40 - 25% Glicidi gr 200 - 53%

#### Distribuzione degli alimenti

#### Sostituzioni

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	100
Zucchero	gr	10
Fette biscottate	gr	25
Frutta	gr	100

Yogurt	gr	100
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso	gr	40
in brodo o al sugo		
o pasta o riso	gr	20
con minestrone di verdure	gr	60
Parmigiano	gr	10
Pane	gr	60
Carne	gr	120
(vitello, manzo, pollo, tacchino)		
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

pasta o riso	gr	20
con legumi	gr	30
o legumi secchi	gr	50

pesce	gr	120
o formaggi	gr	100
o uova	nr	2

#### Cena

Pasta o riso gr 20  
in brodo vegetale, o con pomodoro  
o in bianco o con passato di verdure

Parmigiano	gr	5
Pane	gr	60
Pesce	gr	120

carne magra	gr	120
o formaggi	gr	100
o prosciutto crudo	gr	60

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

## 11b DIETA IPERPROTEICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1600 Protidi gr 90 - 22% Lipidi gr 43 - 24% Glicidi gr 234 - 54%

#### Distribuzione degli alimenti

#### Sostituzioni

#### Colazione

Thè o Orzo

Latte parz. scremato	cc	150
Zucchero	gr	10
Fette biscottate	gr	30
Frutta	gr	100

Yogurt gr 150

#### Pranzo

Pasta o riso	gr	50
in brodo o al sugo		
o pasta o riso	gr	30
con minestrone di verdure	gr	60
Parmigiano	gr	10
Pane	gr	70
Carne	gr	140
(vitello, manzo, pollo, tacchino)		
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

pasta o riso gr 30  
con legumi gr 30  
o legumi secchi gr 60

pesce gr 140  
o formaggi gr 120  
o uova nr 2

#### Cena

Pasta o riso	gr	30
in brodo vegetale, o con pomodoro		
o in bianco o con passato di verdure		
Parmigiano	gr	5
Pane	gr	70
Pesce	gr	120
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

Pasta o riso gr 20  
con legumi gr 20  
o con minestrone gr 50

carne magra gr 120  
o formaggi gr 100  
o prosciutto crudo gr 60

## 11c DIETA IPERPROTEICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1800 Protidi gr 99 - 22% Lipidi gr 51 - 25% Glicidi gr 259 - 53%**

#### Distribuzione degli alimenti

#### Sostituzioni

#### Colazione

Thè o Orzo

Latte parz. scremato	cc	150
Zucchero	gr	15
Fette biscottate	gr	30
Frutta	gr	100

Yogurt gr 150

#### Pranzo

Pasta o riso	gr	60
in brodo o al sugo		
o pasta o riso	gr	30
con minestrone di verdure	gr	100
Parmigiano	gr	10
Pane	gr	80
Carne	gr	150
(vitello, manzo, pollo, tacchino)		

pasta o riso gr 30  
con legumi gr 40  
o legumi secchi gr 70

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

pesce gr 150  
o formaggi gr 120  
o uova nr 2

#### Cena

Pasta o riso	gr	30
in brodo vegetale, o con pomodoro		
o in bianco o con passato di verdure		

Pasta o riso gr 20  
con legumi gr 20  
o con minestrone gr 50

Parmigiano	gr	10
Pane	gr	80
Pesce	gr	130

carne magra gr 130  
o formaggi gr 110  
o prosciutto crudo gr 70

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	10

## 11d DIETA IPERPROTEICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 2000 Protidi gr 107 - 21% Lipidi gr 57 - 25% Glicidi gr 291 - 54%

#### Distribuzione degli alimenti

#### Sostituzioni

#### Colazione

Thè o Orzo

Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	15
Fette biscottate	gr	25
Marmellata	gr	25

Yogurt gr 200

#### Pranzo

Pasta o riso	gr	70
in brodo o al sugo		
o pasta o riso	gr	40
con minestrone di verdure	gr	100
Parmigiano	gr	10
Pane	gr	90
Carne	gr	160
(vitello, manzo, pollo, tacchino)		

pasta o riso gr 40  
con legumi gr 40  
o legumi secchi gr 80

pesce gr 160  
o formaggi gr 120  
o uova nr 2

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	15

#### Cena

Pasta o riso	gr	30
in brodo vegetale, o con pomodoro		
o in bianco o con passato di verdure		

Pasta o riso gr 20  
con legumi gr 20  
o con minestrone gr 50

Parmigiano	gr	10
Pane	gr	90
Pesce	gr	140

carne magra gr 140  
o formaggi gr 120  
o prosciutto crudo gr 70

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	15

## **DIETA IPERNUTRITIVA**

La terapia nutrizionale ipernutritiva è indirizzata a quei pazienti che necessitano di una supplementazione di tutti i nutrienti.

Indicazioni:

- malnutrizione proteico energetica;
- sottopeso;
- cachessia.

## 12a DIETA IPERNUTRITIVA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1800 Protidi gr 86 - 19% Lipidi gr 49 - 24% Glicidi gr 276 - 57%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	15
Fette biscottate	gr	20
Marmellata	gr	25

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	200
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso	gr	60
in brodo o al sugo		
o pasta o riso	gr	30
con minestrone di verdure	gr	100
Pane	gr	80
Carne	gr	120
(vitello, manzo, pollo, tacchino)		
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	15

pasta o riso	gr	30
con legumi	gr	40
o legumi secchi	gr	70

pesce	gr	120
o formaggi	gr	100
o uova	nr	2

#### Cena

Pasta o riso	gr	40
in brodo vegetale,		
o con pomodoro/in bianco		
o con passato di verdure		
Pane	gr	80
Pesce	gr	120
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	15

Pasta o riso	gr	20
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

carne magra	gr	120
o formaggi	gr	100
o prosciutto crudo	gr	60

## 12b DIETA IPERNUTRITIVA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 2000 Protidi gr 95 - 19% Lipidi gr 56 - 25% Glicidi gr 301 - 56%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	15
Fette biscottate	gr	30
Marmellata	gr	25
Yogurt	gr	125

#### Sostituzioni

#### Pranzo

Pasta o riso	gr	60
in brodo o al sugo		
o pasta o riso	gr	30
con minestrone di verdure	gr	100
Pane	gr	90
Carne	gr	130
(vitello, manzo, pollo, tacchino)		
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	20

pasta o riso	gr	30
con legumi	gr	40
o legumi secchi	gr	70
pesce	gr	130
o formaggi	gr	110
o uova	nr	2

#### Cena

Pasta o riso	gr	40
in brodo vegetale,		
o con pomodoro/in bianco		
o con passato di verdure		
Pane	gr	90
Pesce	gr	120
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	15

Pasta o riso	gr	20
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60
carne magra	gr	120
o formaggi	gr	100
o prosciutto crudo	gr	60

## 12c DIETA IPERNUTRITIVA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 2500 Protidi gr 120 - 19% Lipidi gr 69 - 25% Glicidi gr 377 - 56%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	250
Zucchero	gr	20
Fette biscottate	gr	40
Marmellata	gr	25
Yogurt	gr	125

#### Sostituzioni

#### Pranzo

Pasta o riso	gr	90
in brodo o al sugo		
o pasta o riso	gr	60
con minestrone di verdure	gr	100
Parmigiano	gr	5
Pane	gr	110
Carne	gr	160
(vitello, manzo, pollo, tacchino)		
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	200
Olio	gr	20

pasta o riso	gr	60
con legumi	gr	40
o legumi secchi	gr	100
pesce	gr	160
o formaggi	gr	120
o uova	nr	2

#### Cena

Pasta o riso	gr	40
in brodo vegetale,		
o con pomodoro/in bianco		
o con passato di verdure		
Parmigiano	gr	5
Pane	gr	110
Pesce	gr	150
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	200
Olio	gr	20

Pasta o riso	gr	20
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60
carne magra	gr	150
o formaggi	gr	120
o prosciutto crudo	gr	70

## 12f DIETA IPERNUTRITIVA standard "B"

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 2700 Protidi gr 112 - 17% Lipidi gr 81 - 27% Glicidi gr 408 - 56%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	20
Fette biscottate	gr	30
Marmellata	gr	25
Succo di frutta	cc	125

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	200
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso	gr	100
in brodo o al sugo		
o pasta o riso	gr	70
con minestrone di verdure	gr	100
Pane	gr	100
Carne	gr	170
(vitello, manzo, pollo, tacchino)		
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	200
Olio	gr	20

pasta o riso	gr	50
con legumi	gr	60
o legumi secchi	gr	120
pesce	gr	170
o formaggi	gr	120
o uova	nr	2

#### Cena

Pasta o riso	gr	80
in brodo vegetale,		
o con pomodoro/in bianco		
o con passato di verdure		
Pane	gr	100
Formaggio	gr	120
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	200
Olio	gr	15

Pasta o riso	gr	50
con legumi	gr	40
o con minestrone	gr	100
carne magra	gr	120
o pesce	gr	120
o prosciutto crudo	gr	60

## 12e DIETA IPERNUTRITIVA standard "A"

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 3000 Protidi gr 130 - 17% Lipidi gr 85 - 26% Glicidi gr 461 - 57%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	20
Fette biscottate	gr	30
Marmellata	gr	25

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	200
--------	----	-----

#### Ore 10.00

Pane	gr	100
Prosciutto crudo	gr	50

#### Pranzo

Pasta o riso	gr	120
in brodo o al sugo		
o pasta o riso	gr	90
con minestrone di verdure	gr	100
Pane	gr	100
Carne	gr	150
(vitello, manzo, pollo, tacchino)		
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	20

pasta o riso	gr	60
con legumi	gr	60
o legumi secchi	gr	120
pesce	gr	150
o formaggi	gr	120
o uova	nr	2

#### Spuntino

Succo di frutta	cc	125
-----------------	----	-----

#### Cena

Pasta o riso	gr	80
in brodo vegetale,		
o con pomodoro/in bianco		
o con passato di verdure		
Pane	gr	100
Formaggio	gr	100
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	20

Pasta o riso	gr	50
con legumi	gr	40
o con minestrone	gr	100
carne magra	gr	100
o pesce	gr	100
o prosciutto crudo	gr	60

## **DIETA ASTRINGENTE**

Obiettivo della dieta a basso residuo è quello di ridurre al minimo il volume fecale. La terapia nutrizionale viene generalmente impostata stabilendo la tollerabilità individuale ai differenti alimenti.

La dieta a basso residuo è composta da alimenti che contengono una minima quantità di fibre alimentari.

Questa dieta è utilizzata come dieta pre o post-chirurgica, ma può essere necessaria in casi di parziale ostruzione intestinale e disordini severi della motilità.

Indicazioni: la dieta a basso residuo può essere utilizzata nel periodo che precede e segue un intervento di chirurgia intestinale. Può anche essere somministrata durante le esacerbazioni acute delle malattie infiammatorie croniche intestinali o della diverticolite e qualora vi siano delle stenosi o delle parziali ostruzioni intestinali.

## 13a DIETA ASTRINGENTE

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1300 Protidi gr 64 - 19% Lipidi gr 39 - 27% Glicidi gr 188 - 54%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè

Zucchero	gr	5
Fette biscottate	gr	20

#### Pranzo

Riso in bianco	gr	50
Parmigiano	gr	5
Pane	gr	50
Carne arrosto (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	100
Patate lesse	gr	100
Frutta (Mele)	gr	100
Olio	gr	10

#### Cena

Riso in bianco	gr	20
Parmigiano	gr	5
Pane	gr	50
Carne arrosto (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	100
Carote lesse	gr	100
Frutta (Mele)	gr	100
Olio	gr	10

## 13b DIETA ASTRINGENTE

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1500 Protidi gr 71 - 19% Lipidi gr 46 - 27% Glicidi gr 221 - 54%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè

Zucchero	gr	10
Fette biscottate	gr	30

#### Pranzo

Riso in bianco	gr	50
Parmigiano	gr	5
Pane	gr	60
Carne arrosto (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	110
Patate lesse	gr	100
Frutta (mele)	gr	100
Olio	gr	15

#### Cena

Riso in bianco	gr	30
Parmigiano	gr	5
Pane	gr	60
Carne arrosto (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	110
Carote lesse	gr	100
Frutta (mele)	gr	100
Olio	gr	10

## 13c DIETA ASTRINGENTE

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1800 Protidi gr 81 - 18% Lipidi gr 54 - 27% Glicidi gr 259 - 55%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè		
Fette biscottate	gr	35
Banana	gr	100

#### Pranzo

Riso in bianco	gr	50
Parmigiano	gr	5
Pane	gr	80
Carne arrosto (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	120
Patate lesse	gr	130
Frutta (mele)	gr	100
Olio	gr	15

#### Cena

Riso in bianco	gr	30
Parmigiano	gr	5
Pane	gr	80
Carne arrosto (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	120
Carote lesse	gr	100
Frutta (mele)	gr	100
Olio	gr	15

## **13d      DIETA ASTRINGENTE**

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 2000    Protidi gr 88 - 17%    Lipidi gr 62 - 28%    Glicidi gr 293 - 55%**

### **Distribuzione degli alimenti**

#### **Colazione**

Thè		
Zucchero	gr	10
Fette biscottate	gr	40
Banana	gr	100

#### **Pranzo**

Riso in bianco	gr	50
Parmigiano	gr	10
Pane	gr	90
Carne arrosto (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	130
Patate lesse	gr	130
Frutta (mele)	gr	100
Olio	gr	20

#### **Cena**

Riso in bianco	gr	40
Parmigiano	gr	5
Pane	gr	90
Carne arrosto (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	120
Carote lesse	gr	100
Frutta (mele)	gr	100
Olio	gr	15

## **DIETA AD ALTO CONTENUTO DI SCORIE**

La dieta ha l'obiettivo di incrementare l'assunzione di fibre attraverso il consumo di pane e cereali non raffinati, legumi, verdura e frutta.

Indicazioni:

- ipercolesterolemia
- stipsi cronica
- sviluppo di alcuni tipi di tumore
- diverticolosi

## 14a DIETA AD ALTO CONTENUTO DI SCORIE

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 1700 Protidi gr 80 - 19% Lipidi gr 50 - 26% Glicidi gr 246 - 55%

#### Distribuzione degli alimenti

##### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	150
Zucchero	gr	10
Fette biscottate integrali	gr	20
Frutta	gr	100

##### Sostituzioni

Yogurt	gr	150
--------	----	-----

##### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	50
------------------------------------	----	----

Pasta o riso	gr	30
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Parmigiano	gr	5
------------	----	---

Pane integrale	gr	100
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	110

Pesce	gr	110
o formaggi	gr	100
o prosciutto crudo	gr	60

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

##### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro	gr	40
---	----	----

Pasta o riso	gr	20
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Parmigiano	gr	5
------------	----	---

Pane integrale	gr	100
Pesce	gr	90

Carne	gr	90
o formaggi	gr	90
o prosciutto crudo	gr	50

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

## 14b DIETA AD ALTO CONTENUTO DI SCORIE

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 2000 Protidi gr 94 - 19% Lipidi gr 60 - 27% Glicidi gr 289 - 54%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	250
Zucchero	gr	10
Fette biscottate integrali	gr	30
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	250
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	60
------------------------------------	----	----

Pasta o riso	gr	30
con legumi	gr	40
o con minestrone	gr	100

Parmigiano	gr	10
------------	----	----

Pane integrale	gr	110
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino)	gr	120

Pesce	gr	120
o formaggi	gr	100
o prosciutto crudo	gr	60

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	20

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro	gr	40
---	----	----

Pasta o riso	gr	20
con legumi	gr	30
o con minestrone	gr	60

Parmigiano	gr	5
------------	----	---

Pane integrale	gr	110
Pesce	gr	100

Carne	gr	100
o formaggi	gr	100
o prosciutto crudo	gr	60

Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150
Frutta (cotta/cruda)	gr	150
Olio	gr	15

## **DIETA PRIVA DI GLUTINE**

La terapia dietetica della Malattia Celiaca si basa sulla totale eliminazione dalla dieta dei cereali e degli alimenti contenenti glutine.

I prodotti del commercio privi di glutine sono contrassegnati con un simbolo raffigurante una spiga di grano sbarrata.

Indicazioni: malattia celiaca

## 15a DIETA PRIVA DI GLUTINE

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 2000 Protidi gr 79 - 16% Lipidi gr 60 - 27% Glicidi gr 296 - 57%

#### Distribuzione degli alimenti

##### Colazione

Thè

Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	20
Fette biscottate s. glutine	gr	40
Frutta	gr	100

##### Sostituzioni

Yogurt gr 200

##### Pranzo

Pasta senza glutine in brodo o al sugo gr 60

Pasta senza glutine o riso con legumi gr 30  
o con minestrone gr 100

Pane senza glutine gr 100  
Carne (Vitello, Pollo, Tacchino) gr 150

Pesce gr 150  
o formaggi gr 120  
o prosciutto crudo gr 70

Ortaggi (cotti/crudi) gr 150  
Frutta (cotta/cruda) gr 100  
Olio gr 20

##### Cena

Pasta senza glutine in brodo/in bianco/pomodoro gr 40

Pasta senza glutine o riso con legumi gr 20  
o con minestrone gr 30  
gr 60

Pane senza glutine gr 100  
Pesce gr 130

Carne gr 130  
o formaggi gr 110  
o prosciutto crudo gr 70

Ortaggi (cotti/crudi) gr 150  
Frutta (cotta/cruda) gr 100  
Olio gr 15

## **DIETA ANALLERGICA**

L'allergia è una malattia del sistema immunitario caratterizzata da reazioni eccessive di particolari anticorpi stimolati da sostanze abitualmente innocue.

L'alimentazione del paziente allergico deve assicurare tutti i fabbisogni nutrizionali per garantire un buono stato di salute.

Indicazioni: allergia.

## 16a DIETA ANALLERGICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 2300    Protidi gr 102 - 18%    Lipidi gr 67 - 26%    Glicidi gr 346 - 56%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè		
Zucchero	gr	25
Fette biscottate	gr	40

#### Pranzo

Pasta o riso condita con olio	gr	80
Pane	gr	100
Carne arrosto (Pollo, Tacchino)	gr	150
Patate lesse	gr	100
Frutta (cotta/cruda) (mele, pere)	gr	150
Olio	gr	20

#### Cena

Pasta o riso condita con olio	gr	40
Pane	gr	100
Carne arrosto (Pollo, Tacchino)	gr	150
Patate lesse	gr	100
Frutta (cotta/cruda) (mele, pere)	gr	150
Olio	gr	20

## **DIETA MULTIETNICA**

Il numero degli stranieri che si stabilisce in Italia è in continuo aumento, il cibo sicuramente tra i percorsi di socializzazione e scambio culturali rappresenta uno dei veicoli di comunicazione.

È importante conoscere la tendenza e il comportamento alimentare delle varie popolazioni, al fine di sviluppare strategie educative volte a fornire una convivialità positiva di crescita ed integrazione delle diverse identità culturali alimentari.

La dieta deve essere formulata tenendo in considerazione la coesistenza di persone con etnie diverse, con differenti abitudini alimentari, che includono gli ingredienti, le ricette, le modalità di cottura e di consumo.

## 17a DIETA MULTIETNICA

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

**Calorie 1900 Protidi gr 93 - 19% Lipidi gr 51 - 24% Glicidi gr 293 - 57%**

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè		
Zucchero	gr	10
Fette biscottate	gr	15
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	80	Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	50 40 100
Parmigiano	gr	10			
Pane	gr	80			
Carne (Pollo, Tacchino)	gr	120	Pesce o formaggi o prosciutto crudo	gr	120 100 60
Patate	gr	100			
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150			
Frutta (cotta/cruda)	gr	100			
Olio	gr	15			

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro	gr	40	Pasta o riso con verdure o Pasta o riso con patate	gr	40 60 40 200
Pane	gr	80			
Pesce	gr	150	Carne o formaggi o prosciutto crudo	gr	150 120 70
Patate	gr	100			
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	150			
Frutta (cotta/cruda)	gr	100			
Olio	gr	15			

## **DIETA VEGETARIANA**

L'adozione di diete vegetariane interessa un numero crescente di persone per ragioni di salute, di economia, di religione, di ecologia o di filosofia.

Lo scopo nutrizionale delle diete vegetariane è quello di raggiungere un'assunzione alimentare che soddisfi tutti i fabbisogni nutrizionali individuali.

Le diete vegetariane ben pianificate possono essere compatibili con un buon apporto nutrizionale.

Il limite, entro il quale la scelta dei cibi e delle caratteristiche nutrizionali si accorda con le raccomandazioni dietetiche per ciascun individuo, dipende dal tipo di dieta vegetariana scelta, dal grado di selezione dei cibi e dall'organizzazione del pasto.

Indicazioni: regimi vegetariani.

## 18a DIETA VEGETARIANA

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Calorie 2200 Protidi gr 101 - 18% Lipidi gr 69 - 28% Glicidi gr 318 - 54%

### Distribuzione degli alimenti

#### Colazione

Thè o Orzo		
Latte parz. scremato	cc	200
Zucchero	gr	10
Fette biscottate	gr	15
Frutta	gr	100

#### Sostituzioni

Yogurt	gr	200
--------	----	-----

#### Pranzo

Pasta o riso in brodo o al sugo	gr	60
Parmigiano	gr	10
Legumi (3 volte la settimana)	gr	140
Pane	gr	80
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	200
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta o riso o con minestrone	gr	30
	gr	100
Formaggio	gr	100
Uova	nr	2

#### Cena

Pasta o riso in brodo/in bianco/pomodoro	gr	40
Pane	gr	80
Formaggio	gr	120
Ortaggi (cotti/crudi)	gr	200
Frutta (cotta/cruda)	gr	100
Olio	gr	15

Pasta o riso con legumi o con minestrone	gr	20
	gr	30
	gr	60
Uova	nr	2