

DIETE

SPECIALI

DIETA PER IPERGLICEMIA

ALIMENTI CONCESSI

ARANCE
FRUTTA SCIROPATA
POMPELMO
PESCE
PERE
MELE
PASTA
PANE
PATATE
LATTE
YOGURT MAGRO
LEGUMI

ALIMENTI DA EVITARE

CAROTE
BANANE
ZUCCHERO
MARMELLATA
CARMELLE
CIOCCOLATO
BUDINI
YOGURT ALLA FRUTTA
FETTE BISCOTTATE
COCA COLA
SUCCHI DI FRUTTA
VINO
UVA
FICHI
CACHI
YOGURT ALLA FRUTTA
MIELE
RAPE ROSSE
BIBITE
CASTAGNE
FARINA DI CASTAGNE

DIETA SENZA SCORIE

ALIMENTI CONCESSI

LATTE
YOGURT
FORMAGGIO
CARNE
PESCE
BRODO
SUCCHI DI FRUTTA
OMOGENEIZZATI
PANE
PASTA
RISO

ALIMENTI DA EVITARE

VERDURE
FRUTTA
PANE INTEGRALE
PASTA INTEGRALE
RISO INTEGRALE
OLIVE

DIETA IPERURICEMIA

ALIMENTI CONCESSI

LATTE SCREMATO
UOVA
OLIO
PANE
ZUCCHERO
MARMELLATA
FRUTTA
VERDURE
ORTAGGI
ROBIOLA
MOZZARELLA

ALIMENTI DA EVITARE

CIBI SPEZIATI
FRITTURE
SALSICCIA
ACCIUGHE
ARINGA
TROTA
ZUPPA DI PESCE
FRATTAGLIE
CACCIAGIONE
VINO
BRODO DI CARNE O DI DADO
FUNGHI
CACAO
CIOCCOLATO
SUPERALCOLICI
DOLCIFICANTI
GELATINA

DIETA IPERCOLESTEROLEMIA

ALIMENTI CONCESSI

PASTA
RISO
PATATE
SUGO DI POMODORO
PESCE
YOGURT MAGRO
LEGUMI
FRUTTA
OLIO D'OLIVA E/O SEMI (MONOSEME MAIS)
CARNE MAGRA

ALIMENTI DA EVITARE

CRACKERS
GRISSINI
FETTE BISCOTTATE
CROSTACEI
MOLLUSCHI
FORMAGGIO
UOVA
FRATTAGLIE
SALUMI
BURRO
LARDO
PANNA
MARGARINA
MAIONESE
PROSCIUTTO
SALSA AURORA

DIETA IPOSONDICA

ALIMENTI CONCESSI

YOGURT
RICOTTA
MOZZARELLA
PANE
PASTA
CARNE
PESCE
VERDURE
FRUTTA

BACCALA'

ALIMENTI DA EVITARE

SALE
ROGNONE
MOLLUSCHI
BURRO
MARGARINA
PROSCIUTTO CRUDO
BRESAOLA
WURSTEL
DADI
ACCIUGHE
CAPPERI SOTTO SALE
ESTRATTI DI CARNE

TONNO
SOTTACETI
FETTE BISCOTTATE
CROSTACEI
SALSICCIA
CARNE IN SCATOLA

DIETA ERNIA IATALE

ALIMENTI CONCESSI

LATTE
SEMOLINO
CARNE TRITATA
PURE' DI PATATE
UOVA
MELA GRATTUGIATA
FORMAGGI
PESCE

CAFFE'
BROCCOLI

ALIMENTI DA EVITARE

CIBI GRASSI
BRODO DI CARNE
CIPOLLE
BEVANDE GASSATE
POMPELMO
LIMONATE
MENTA
CIOCCOLATO
BEVANDE ALCOLICHE

CAVOLI E FAMIGLIA
ARANCE
POMODORI
ANICE
CACAO

DIETA LIQUIDA

ALIMENTI CONCESSI

THE
BRODO VEGETALE
SUCCHI DI FRUTTA

ALIMENTI DA EVITARE

TUTTI GLI ALIMENTI SOLIDI

DIETA SEMILIQUIDA

ALIMENTI CONCESSI

OMOGENIZZATI
PURE'
LATTE
ORZO
CARNE FRULLATA
POLLO FRULLATO
BRODO
SEMOLINO
SUCCHI DI FRUTTA

ALIMENTI DA EVITARE

TUTTI GLI ALIMENTI
SOLIDI

DIETA IPOPROTEICA

PROTEINE:	48 g	8%	kcal	32
GLUCIDI:	312g	52%	Kcal	1248
LIPIDI:	106,5g	40%	kcal.	954
Kcal TOT. 2200				

COLAZIONE

Latte p.s.	200 ml.
Fette biscot. Apr.	25 g
Marmellata	25 g
Burro	10 g

SOSTITUZIONE

Yogurt magro	200 g
miele	15 g

PRANZO

Pasta ap	75 g		
condita con pomodoro e olio	10 g		
Carne di vitellone mag	100 g	tacchino	100 g
Condita con olio	10 g	pollo	100 g
Ortaggi	250 g		
Conditi con olio	10 g		
Fette biscot. Ap	50 g		
Frutta	150 g	succo di frutta	150 ml.

MERENDA

Frutta	150 g	succo di frutta	150 ml
--------	-------	-----------------	--------

CENA

Pastina ap	25 g	passato di verdura	
In brodo veget. con olio	10 g		
Fette biscot. Ap	75 g	patate	350 g
Pesce	120 g	mozzarella	90 g
		Uova	n°2
Olio	15 g		
Ortaggi	250 g		
Olio	15 g		
Frutta	200 g	succo di frutta	200 ml

TRATTAMENTO DIETETICO SOGGETTI EPATOPATICI

EPATOPATIE ACUTE E CRNICHE E CIRROSI NON COMPLICATA (con esclusione delle calcolosi colecistica)

LATTE	Meglio scremato, secondo il gusto e la tolleranza individuali.
UOVA	Concesse, purché non confezionate in frittura.
CARNI	Escluse le parti più grasse e semigrasse, devono essere scelte tra le parti più magre del manzo, vitello, agnello, coniglio, pollame, maiale, ecc. La pelle del pollame deve essere scartate dopo la cottura. Le frattaglie (fegato, cuore, trippa, ecc.) sono concesse. Tali alimenti possono essere confezionati a piacere (arrosto, alla griglia, ai ferri, bolliti, più raramente in umido con un cucchiaino di sugo, ecc.) e con una quantità limitata di condimento. Andranno invece escluse tutte le preparazioni elaborate con spezie o piccanti e le frittiture in genere. Le carni dovranno essere previste almeno una volta al dì.
PESCE	fresco o surgelato di ogni tipo con l'esclusione di quelli più grassi (anguilla, salmone, sgombro, aringa) e di tutto il pesce conservato sott'olio.
SALUMI E INSACCATI	concessi soltanto la bresaola e il prosciutto crudo accuratamente privati del grasso visibile, se autorizzati dal medico. Vietata a tutti gli altri.
FORMAGGI E LATTICINI	Concessi: robiola, pastorella, crescenza, mozzarella, quartirolo, ecc. Vietati formaggi piccanti ed elaborati (formaggi fusi formaggini contenenti conservanti)
CEREALI E DERIVATI	Tutti concessi. La mollica del pane, se non ben tollerata, potrà essere eliminata o si consumerà il pane tostato Da evitare fette biscottate, grissini, crackers con grassi aggiunti.
VERDURE E LEGUMI	Concesse tutte le verdure e gli ortaggi in genere. E' raccomandabile consumare almeno una volta al dì una razione di vegetali ricchi di carotene (carote, indivia, erbe); sono concesse le patate. Se non tollerate dovranno essere invece evitate le verdure meteorizzanti, (cipolle, radicchio, cetrioli, verza, cavoli affini ed i legumi).

- FRUTTA** Concessa tutta la frutta fresca matura, cruda, cotta, passata, frullata.
Da evitare la frutta oleosa (noci, mandorle, ara-chidi, ecc.)
- GRASSI DI CONDIMENTO** Concessi in quantità limitata: burro a crudo e olio di semi (monoseme).
Da evitare :oli di semi vari, e margarine.
Usare olio di oliva vergine o extravergine, a secondo gusto e tolleranza individuali.
Non sono concessi il lardo, lo strutto, le margarine e tutti i grassi fritti.
- ZUCCHERO E DOLCIUMI** Concessi lo zucchero, la marmellata, il miele, i budini confezionati con maizena e latte, la frutta sciroppata; evitare i budini e gli spumoni preparati commercialmente ed elaborati con creme panna liquori o cioccolato; i gelati (concessi solo quelli a base di frutta), la panna e il cacao.
- BEVANDE** Non sono concessi il vino, la birra e le bevande alcoliche in genere.
Vietate inoltre le bevande dolci gassate (coca cola, aranciata ecc.)
Concessi i frullati e le spremute e le acque minerali Naturali, il thé e i caffè leggeri.
- VARIE** Non sono concesse le olive e le spezie in genere; permessi: brodo sgrassato e aromi: basilico, timo, alloro, origano, ecc. come condimento, aceto e limone a piacere.
Concesso il pomodoro (anche in scatola) in aggiunta ai primi piatti o pietanze purché confezionato senza soffritti.
- OSSERVAZIONI** La dieta è basata su di un semplice confezionamento del vitto.
Pertanto andranno esclusi tutti gli alimenti piccanti e molto salati, i cibi elaborati contenenti spezie, i fritti, tutti gli alimenti affumicati e conservati.
Tutti i cibi permessi potranno essere consumati nelle quantità desiderate.
Si consiglia tuttavia di non consumare pasti abbondanti, ma di frazionare l'alimentazione in più pasti nella giornata.
L'alimentazione, in fase acuta, dovrà essere limitata a piccole quantità di cibo ad alto contenuto di zucchero, succhi di frutta, patate lesse, purè, riso.
Successivamente possono essere aggiunti i cereali più solidi (pasta, pane) insieme al latte, pesce, carne, e tutti i cibi previsti nell'elenco.
Si consigliano nella giornata, spremute di frutta dolci e frullati di frutta, marmellate, miele gelatine di frutta, o a piacere, i dolciumi concessi.

OBESITA'

ALIMENTI CONCESSI

LATTE E DERIVATI

Latte scremato (0,3)
Latte parzialmente scremato (1,8)
Yogurt magro
Ricotta di latte vaccino senza panna
Fior di latte, mozzarella di mucca
Quartirolo, scamorza, crescenza, (max una volta a settimana)

UOVA

In tutti i modi
usare padella antiaderente

CARNE-POLLAME-SELVAGGINA

Vitello, manzo, pollame (senza pelle),
maiale, coniglio.
Scegliere le parti più magre eliminando
Tutto il grasso visibile.

Cucinarle ai ferri, lesse arrosto,
alla griglia.
Selvaggina arrosto o allo spiedo
Fegato, cuore e rognone ai ferri.

PESCE-MOLLUSCHI-CROSTACEI

Fresco o surgelato
Cucinato lesso, ai ferri, al forno

SALUMI-INSACCATI

Bresaola-Prosciutto crudo
Privato di tutto il grasso visibile

FARINACEI-PRODOTTI DA FORNO

Pane all'acqua o integrale nelle
quantità prescritte
Pasta o riso in sostituzione del pane
Gnocchi “ “ “ “
Polenta “ “ “ “
Patate “ “ “ “
Cereali “ “ “ “

ALIMENTI DA EVITARE

Latte intero
Yogurt alla frutta
Tutti i formaggi
Yogurt intero

Uova fritte o in
frittata con aggiunta di grassi

Maiale grasso-
semigrasso
tutte le carni grasse.
Carni fritte Scaloppine o
preparati
con sughi

pesce fritto
Anguilla, capitone

Tutti gli altri

Pane all'olio o
speciale
(Pane con olive, al
latte) Crackers, gris-
sini, fette biscottate
anche quelle integrali
o dietetiche

La pasta, il riso, gli gnocchi, vanno conditi con salsa di pomodoro o pesto o con ragù preparato con pochissimi grassi e carne magra.
Le patate vanno mangiate lesse o al cartoccio o al forno o sotto forma di purè senza aggiunta di grassi .

ALIMENTI CONCESSI

VERDURE – ORTAGGI

Sono concesse tutte ad eccezione dei legumi freschi (piselli, fave, fagioli, che possono essere consumati in sostituzione del pane).

I legumi secchi (lenticchie, ceci, soia, fagioli,) si possono consumare al posto del secondo (carne, pesce, uova, pollame, prosciutto, ecc.)se tollerati

FRUTTA

Tutta la frutta di stagione
nella quantità concessa

Frutta sciroppata
e candita, castagne, Frutta oleosa
(noci, pinoli, mandorle, arachidi)
Frutta secca(fichi,
Prugne, uvetta, datteri
albicocche.)

BEVANDE

The , caffè non zuccherati.
Spremute di agrumi in
Sostituzione della frutta.
Succo di pomodoro.
Orzo, tisane, carcadè
Acqua a piacere anche frizzante
Vino o birra se concessi
Coca-cola light

Aperitivi, amari
Liquori, super
Alcolici
Bibite gassate
aranciata, coca-
cola, acqua tonica
spuma ecc.
Succhi di frutta(anche quelli
senza zucchero)

CONDIMENTI VARI

Saccarina, aspartame.
Sale (se concesso)spezie, aromi, aceto
Succo di limone, senape, peperoncino
Tabasco, salsa di soia (se concessa)
Olio di oliva o di semi (monoseme)
Burro (se concesso)

Zucchero, miele.
Besciamella
Maionese, olive
olio di semi vari

DESSERT

Saltuariamente un po' di marmellata o un gelato alla frutta (se concesso) in sostituzione della frutta.
Tutti gli altri non sono concessi

Come spuntini in caso di appetito, si può bere del latte magro o mangiare uno yogurt magro, ortaggi crudi o pop corn g. 15

Si raccomanda di pesare la quantità prescritta di ciascun alimento, tenendo conto che il peso degli alimenti si intende a crudo ed al netto degli scarti dovuti alla preparazione.

DIETA 1800 KCAL

PROTEINE: 75 g **16,6%**
LIPIDI: 60 g **30%**
GLUCIDI: 237 g **63,4%**

COLAZIONE

Latte 200 g
Pane 50 g
Zucchero 10 g

SOSTITUZIONI

yogurt 200 g
marmellata 20 g

PRANZO

Pasta 75 g
Pane 50 g
Carne 100 g
Verdure 200 g
Olio di oliva 20 g

Pane 100 g
Patate 180 g
conigl./pollo 100 g

MERENDA

Frutta 150 g

CENA

Passato di verd. a piacere
Pasta 30 g
Pesce 130 g

carne 100 g
Poll./ conigl. 100 g

Verdure 200 g
Olio di oliva 20 g
Pane 75 g
Frutta 150 g

patate 270 g

DIETA 1600 KCAL

COLAZIONE

Latte	200 g
Pane	40 g
Zucchero	

SOSTITUZIONE

yogurt	200 g
marmellata	20 g

PRANZO

Pasta	50 g
Carne	100 g
Verdure	200 g
Olio di olive	10 g

Pane	75 g
Patate	180 g
Poll/conigl	120 g

MERENDA

Frutta	150 g
--------	-------

CENA

Pass. di verd. a piacere	
Pasta	20 g
Pesce	120 g
Verdure	200 g
Olio di oliva	15 g
Pane	50 g
Frutta	150 g

carne	100 g
Conigl/poll	100 g
patate	150 g

DIETA 1500 KCAL

PROTEINE: 75 g 20%
LIPIDI: 41 g 25%
GLUCIDI: 191 g 55%

COLAZIONE

Latte 200 g.
Pane 50 g
Zucchero 10 g

SOSTITUZIONE

Yogurt 200 g
Marmellata 20 g

PRANZO

Pasta 50 g
Carne 120 g
Verdure 200 g
Olio di oliva 15 g

Pane 75 g
Patate 180 g
poll/conig 120 g

MERENDA

Frutta 150 g

CENA

Pass di verd a piacere
Pasta 20 g
Pesce 150 g
Verdure 200 g
Olio di oliva 15 g
Pane 50 g
Frutta 150 g

carne 120 g
Conigl/pollo 120 g
patate 180 g

DIETA 1400 KCAL

PROTEINE: 60 g 17%
LIPIDI: 38 g 25%
GLUCIDI: 168 g 48%

COLAZIONE

Latte 200 g.
Pane 40 g
Zucchero

SOSTITUZIONE

Yogurt 200 g
Marmellata 20 g

PRANZO

Pasta 40 g
Carne 90 g
Verdure 200 g
Olio di oliva 10 g

Pane 75 g
Patate 180 g
poll/conig 120 g

MERENDA

Frutta 150 g

CENA

Pass di verd a piacere
Pasta 20 g
Pesce 120 g
Verdure 200 g
Olio di oliva 10 g
Pane 40 g
Frutta 150 g

carne 100 g
Conigl/pollo 100 g
patate 150 g

DIETA 1200 KCAL (uomini)

PROTEINE: 75 g 25%
LIPIDI: 30 g 25%
GLUCIDI: 150 g 50%

COLAZIONE

Latte 200 g.
Pane 25 g
Zucchero 5 g

SOSTITUZIONE

Yogurt 200 g
marmellata 10 g

PRANZO

Pasta 50 g
Carne 120 g
Verdure 200 g
Olio di oliva 10 g

Pane 75 g
Patate 180 g
poll/conig 120 g

MERENDA

Frutta 150 g

CENA

Pass di verd a piacere
Pane 50 g
Pesce 150 g

Verdure 200 g
Olio di oliva 10 g
Frutta 150 g

patate 180 g
carne 120 g
Conigl/pollo 120 g

DIETA 1200 KCAL (donne)

PROTEINE: 65 g 20%
LIPIDI: 40 g 25%
GLUCIDI: 150 g 50%

COLAZIONE

Latte 200 g.
Pane 25 g
Zucchero 5 g

SOSTITUZIONE

Yogurt 200 g
Marmellata 10 g

PRANZO

Pasta 50 g
Carne 100 g
Verdure 200 g
Olio di oliva 15 g

Pane 75 g
Patate 180 g
poll/conig 100 g

MERENDA

Frutta 150 g

CENA

Pass di verd a piacere
Pane 50 g
Pesce 130 g
Olio di oliva 15 g
Verdure 200 g
Frutta 150 g

patate 180 g
carne 100 g
Conigl/pollo 100 g

DIETA 1200 KCAL PER DIABETICI DONNE

PROTEINE: 65 g 20%
LIPIDI: 40 g 30%
GLUCIDI: 150 g 50%

COLAZIONE

Latte 200 g.
Pane 25 g

SOSTITUZIONE

Yogurt 200 g

PRANZO

Pasta 50 g
Carne 100 g
Verdure 200 g
Olio di oliva 15 g

Pane 75 g
poll/conig 100 g

MERENDA

Frutta 150 g

CENA

Pass di verd a piacere
Pane 50 g
Pesce 130 g
Olio di oliva 15 g
Verdure 200 g
Frutta 150 g

carne 100 g
Conigl/pollo 100 g

DIETA 1200 KCAL PER DIABETICI (UOMINI)

PROTEINE: 75 g 25%
LIPIDI: 30 g 25%
GLUCIDI: 150 g 50%

COLAZIONE

Latte 200 g.
Pane 50 g

SOSTITUZIONE

Yogurt 200 g

PRANZO

Pasta 50 g
Carne 120 g
Verdure 200 g
Olio di oliva 10 g

Pane 75 g
poll/conig 120 g

MERENDA

Frutta 150 g

CENA

Pass di verd a piacere
Pasta 50 g
Pesce 150 g
Verdure 200 g
Olio di oliva 10 g
Frutta 150 g

carne 120 g
Conigl/pollo 120 g

DIETA 2000 KCAL (puerpere)

PROTIDI: 76,9 g 14,91%
LIPIDI: 70 g 30,53%
GLUCIDI: 281,5 g 54,56%

COLAZIONE

Latte parz. Scremato 375 g.
Pane 60 g
Zucchero 10 g
Marmellata 25 g
Burro 10 g

PRANZO

Pasta 75 g
Carne 100 g
Ortaggi 200 g
Olio di oliva 25 g
Frutta 150 g
Pane 30 g

CENA

Pane 25 g
Pesce 120 g
Olio di oliva 25 g
Ortaggi 200 g
Pane 60 g
Frutta 150 g

MENU' ETNICO

Per i musulmani evitare la carne suina e loro derivati

Per i vegetariani latte o vieri evitare carne e pesce concessi latte, yogurt, formaggi e uova .

Per i vegan nessun prodotto dio origine animale.

Per i celiaci : dieta aglutinata (prodotti speciali per celiaci).