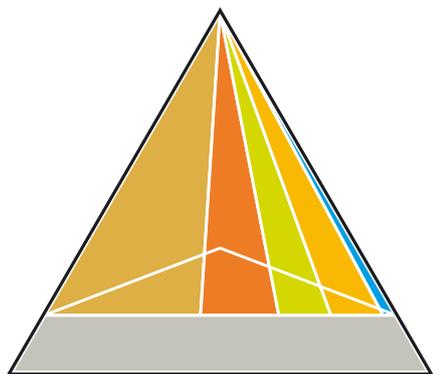


## Menù per 2.600 kcal



Il menù si compone di colazione, spuntino mattutino, pranzo (vedi dettaglio settimanale), spuntino pomeridiano, cena (vedi dettaglio settimanale). Le porzioni giornaliere di pane e olio sono indicate nell'apposita tabella.

Tabella riassuntiva dei nutrienti che questo menù settimanale ti fornisce mediamente tutti i giorni (glucidi 62%, proteine 16%, lipidi 23% delle calorie totali):

Energia al netto delle calorie discrezionali (kcal)	2213,17
Energia totale (includere le calorie discrezionali, 410) (kcal)	2623,17
Glucidi (g)	352,35
Proteine (g)	89,66
Lipidi (g)	57,73
Calcio (mg)	1273,20
Fosforo (mg)	1516,08
Ferro (mg)	25,17
Sodio (mg)	173,93
Fibra (g)	64,13
Vitamina B12 (mcg)	0
Colesterolo (mg)	0

### Colazione

ALIMENTO	QUANTITÀ (g)	PORZIONI (n)
Latte di soia addizionato con Calcio	125	1
Cornflakes	30	1
Fette biscottate integrali	30	1
Pera o altro frutto	150	1

### Spuntino mattina

ALIMENTO	QUANTITÀ (g)	PORZIONI (n)
Mela fresca o altro frutto	150	1
2 kiwi o altro frutto o 1 succo da 125 mL	150	1

### Spuntino pomeriggio

ALIMENTO	QUANTITÀ (g)	PORZIONI (n)
Banana	150	1
Mandorle dolci secche o altra frutta secca	30	1

## Menù per 2.600 kcal

<b>Pranzo</b>			<b>Cena</b>		
ALIMENTO	QUANTITÀ (g)	PORZIONI (n)	ALIMENTO	QUANTITÀ (g)	PORZIONI (n)
Pane integrale	75	2,5	Pane integrale	75	2,5
Olio ev d'oliva (1 cucchiaino)	5	1	Olio ev d'oliva (1 cucchiaino)	5	1
Olio di lino (1 cucchiaino)	5	1	Olio di lino (1 cucchiaino)	5	1

<b>Pranzo</b>			<b>Cena</b>		
ALIMENTO	QUANTITÀ (g)	PORZIONI (n)	ALIMENTO	QUANTITÀ (g)	PORZIONI (n)
<b>1° giorno</b>			<b>1° giorno</b>		
Pasta integrale al pomodoro fresco	90	3	Minestra di ceci e farro	90	3
Insalatona di rucola e tofu	50	0,5	Carote lesse con cipolle	60	2
	150	1,5		150	1,5
	70	1		50	0,5
<b>2° giorno</b>			<b>2° giorno</b>		
Pasta integrale con cavolo broccolo	90	3	Lenticchie con riso integrale e cipolle con	90	3
Seitan con insalatona di Lattuga	150	1,5	cicoria cotta	60	2
	70	1		50	0,5
	100	1		100	1
<b>3° giorno</b>			<b>3° giorno</b>		
Pasta integrale con cavoletti di brussel	90	3	Fagioli cannellini con orzo perlato	90	3
Tofu con insalatona di radicchio verde	100	1	Cavolo cappuccio verde cotto con porri	60	2
	70	1		150	1,5
	100	1		50	0,5
<b>4° giorno</b>			<b>4° giorno</b>		
Pasta integrale con cavolfiore	90	3	Risotto con spinaci	60	2
Seitan con Insalatona di Indivia	100	1	Fagioli di soia lessi conditi con sedano a pezzi	150	1,5
	70	1		90	3
	100	1		50	0,5
<b>5° giorno</b>			<b>5° giorno</b>		
Pasta integrale con piselli (surgelati)	90	3	Fagioli borlotti e mais	90	3
Tempeh con contorno di cipolle lessate	100	1	Melanzane al forno	60	2
	70	1	cipolle lessate	150	1,5
	50	0,5		100	1
<b>6° giorno</b>			<b>6° giorno</b>		
Pasta integrale con peperoni	90	3	Ceci lessi con bietta e porri	90	3
Seitan con contorno di radicchio verde	100	1	Contorno di farro lesso	150	1,5
	70	1		60	2
	100	1			
<b>7° giorno</b>			<b>7° giorno</b>		
Pasta integrale con aglio, olio, peperoncino e cipolle	90	3	Lenticchie secche con cavolo broccolo verde e contorno di	90	3
Tofu con contorno di fagiolini freschi lessi	50	0,5	orzo perlato lesso	150	1,5
	70	1	Insalatona di lattuga	60	2
	100	1		100	1



## Note dietetiche generali

- I **pesi indicati** sono al netto degli scarti.
  - Il **pranzo** può essere scambiato con la **cena** dello stesso giorno.
  - La **frutta** può essere scelta a piacere, calcolare 150 g netti per porzione, o 1 succo di frutta di 125 mL. Le porzioni di frutta possono essere distribuite diversamente da quanto indicato fra i vari pasti.
  - La **verdura** può essere scambiata a piacere, calcolare 100 g per porzione, consumare tutti i giorni verdura verde a foglia, preferibilmente cruda.  
La quantità di verdura indicata nel menù è quella minima, che può essere aumentata a piacere purché vengano rispettati i limiti indicati per i condimenti.
  - È importante condire la verdura con il **succo di limone**.
  - Il **sale** aggiunto (sodio) non è stato conteggiato, in quanto il suo utilizzo è facoltativo e va comunque limitato.
  - I **fagiolini e i piselli freschi**, anche se sono legumi, vanno conteggiati come verdura.
  - È importante lasciare in **ammollo e risciacquare** bene cereali e legumi secchi.
  - I **cereali secchi in chicco** possono essere scelti a piacere tra i vari tipi di cereale (orzo, farro, miglio, quinoa, ecc), oppure sostituiti con del pane, meglio se integrale: calcolare in tutti i casi 30 g per porzione.
  - La **frutta secca** può essere scelta a piacere fra i vari tipi: consumare sempre e solo 1 porzione da 30 g tutti i giorni (come porzione di proteine). In caso di diete che prevedano 5 o 6 porzioni di grassi, può essere utilizzata la frutta secca, ma in questo caso la porzione diventa 10 g (come porzione di grassi).
  - **Tofu e seitan** possono essere sostituiti con altri cibi ricchi di proteine (attenzione al calcio).
  - I **corn-flakes** possono essere sostituiti con altri fiocchi di cereali soffiati.
  - La **pasta integrale** e il riso possono essere sostituiti da pari quantità di altri cereali in chicco.
  - Chi non consuma a **colazione** il latte di soia con i cereali, deve conteggiare 1 porzione in più di legumi (30 g secchi) e 1 porzione in più di cereali (30 g di pane o altri cereali secchi). In alternativa può essere utilizzato il latte di riso con i fiocchi di soia tostiti.
- 
- Il menù contempla anche il consumo di 2000 mL di **acqua** (almeno 1000 di rubinetto, 1000 di acqua minerale calcica).
  - Verifica la quantità di **calorie discrezionali** a tua disposizione, da consumare in aggiunta a quanto indicato nel menù: consulta la **tabella** delle calorie discrezionali per soddisfare il fabbisogno indicato di calorie totali. Cerca di limitare o evitare i cibi elencati nell'opzione 2 (che comprende molti "cibi spazzatura"), e ricorda che tra questi cibi si trovano dei "ladri di calcio".
  - Considera la necessità di integrare la **vitamina B12** secondo quanto raccomandato.
  - Esponiti regolarmente all'aria aperta e alla luce solare per circa 20-30 minuti al giorno in media, con almeno avambracci e viso scoperti, al fine di permettere al tuo organismo di sintetizzare sufficienti quantità di **vitamina D**. Se ciò non ti è possibile, consulta il tuo medico per l'assunzione di un integratore.