

LA DIETA: ISTRUZIONI PER L'USO

COLAZIONE



Latte di vacca intero

Alternative:

Latte di vacca parzial. scremato	Una Tazza e mezza 300 g
Yogurt intero	Due Vasetti 250 g
Yogurt parzial.scremato	Due Vasetti 250 g
Yogurt greco intero	Un Vasetto e mezzo 250 g



Fiocchi d'avena

Alternative:

Frutta fresca (media)	150 g
-----------------------	-------

SPUNTINO MATT.



Mandorle dolci - secche

Alternative:

Noci	40 g
------	------

I pasti della giornata sono elencati in colonna.

COLAZIONE



Latte di vacca intero

Alternative:

Latte di vacca parzial. scremato	Una Tazza e mezza 300 g
Yogurt intero	Due Vasetti 250 g
Yogurt parzial.scremato	Due Vasetti 250 g
Yogurt greco intero	Un Vasetto e mezzo 250 g



Fiocchi d'avena

Alternative:

Frutta fresca (media)	150 g
-----------------------	-------

SPUNTINO MATT.



Mandorle dolci - secche

Alternative:

Noci	40 g
------	------

Ogni pasto prevede delle portate, che devono essere consumate e che vengono indicate dal simbolo di un alimento.

PRANZO

Pasta di semola	
Alternative:	
Pasta di semola integrale	Due Piatti 160 g
Riso integrale	Un Bicchiere 160 g
Avena	160 g
Pane comune	Cinque Fette e mezza 160 g
Patate	400 g

Parmigiano grattugiato	
------------------------	--

Carne bianca	
Alternative:	
A frequenza libera	
Pesci di mare (media)	200 g
Una volta alla settimana	
Carne rossa	150 g
Una volta alla settimana	
Formaggi Freschi (media)	150 g
Formaggi Stagionati (media)	100 g

Per ogni portata si può scegliere solo uno degli alimenti elencati (il primo, in grassetto, oppure una qualsiasi delle sue alternative).

E' necessario rispettare le grammature previste aiutandosi in alcuni casi (ove specificato) con le porzioni standard.

PRANZO

Pasta di semola	
Alternative:	
Pasta di semola integrale	Due Piatti 160 g
Riso integrale	Un Bicchiere 160 g
Avena	160 g
Pane comune	Cinque Fette e mezza 160 g
Patate	400 g

Parmigiano grattugiato	
------------------------	--

Carne bianca	
Alternative:	
A frequenza libera	
Pesci di mare (media)	200 g
Una volta alla settimana	
Carne rossa	150 g
Una volta alla settimana	
Formaggi Freschi (media)	150 g
Formaggi Stagionati (media)	100 g

Le portate principali vanno combinate fra loro per creare il pasto. In questo caso ad esempio un primo, del formaggio da condimento ed un secondo.

 Olio di oliva extra vergine	Un Cucchiaino 10 g
DURANTE LA GIORNATA	
 Acqua minerale naturale (oligo o mediominerale)	2500 g
 Frutta fresca (media)	150 g
 Spremuta di arancia	Un Bicchiere e mezzo 300 g

Alcuni alimenti non sono collocati in momenti specifici della giornata, e possono essere distribuiti fra i pasti oppure consumati liberamente.

ALCUNI DEI POSSIBILI ABBINAMENTI PER PREPARARE PIATTI UNICI

PRIMO	SECONDO	CONTORNO	RISULTATO
pasta	carne	pomodoro	
mais	tonno	insalata	
pane	prosciutto	pomodoro	
purea di patate	carne	verdure	

pasta	fagioli	sedano	
pasta corta	legumi	verdure	
crostini	legumi	verdura	
patate	seppie	verdura	
pasta	tonno	pomodoro	
pane	uova	verdure	

In molti casi vengono inserite nella dieta delle portate sotto forma di ricetta. Ciò significa che, a seguire nella dieta, si trovano le indicazioni specifiche per ogni ricetta necessariamente da seguire per rispettarne il contenuto alimentare e calorico. Nel caso in cui in una ricetta fosse previsto un "secondo piatto" (ad esempio, il ragù di carne in una "pasta al ragù") bisogna sempre ricordare di rispettare le frequenze raccomandate per il consumo dei secondi piatti e quindi "scalare" dalla settimana l'alimento in questione (in questo caso "carne", rossa o bianca che sia).

FREQUENZE SETTIMANALI DEI SECONDI PIATTI

Le linee guida per una sana alimentazione indicano le frequenze che andrebbero rispettate per una corretta rotazione dei secondi piatti, sulla nostra tavola, allo scopo di mantenere il miglior stato di salute.

- Carne bianca 3 volte alla settimana.
- Carne rossa 1 volta alla settimana.
- Pesce anche 3-4 volte alla settimana (tonno o salmone al massimo 1 volta alla settimana).
- Legumi 2-3 volte alla settimana.
- Affettati (prosciutto cotto, crudo e bresaola) massimo 2 volte alla settimana.
- Formaggi massimo due volte alla settimana.
- 2-4 uova alla settimana.

Da tenere in considerazione che:

- la grammatura di carne, pesce e legumi può non essere precisa in quanto il tenore calorico in caso di piccole variazioni non cambia di molto (salvo specifica indicazione del medico);
- carni bianche sono principalmente i tagli magri di pollo, tacchino, coniglio, maiale e cavallo; carni rosse sono principalmente i tagli grassi o semigrassi di manzo, vitello e vitellone, maiale; sono da evitare nella quotidianità le frattaglie e la selvaggina; il fegato è concesso saltuariamente (salvo diversa indicazione del medico);
- per legumi si intendono: fagioli, ceci, fave, lenticchie, piselli;
- gli insaccati (salame, mortadella, speck, coppa) sono da evitare nella quotidianità;
- i formaggi freschi contengono più acqua di quelli semistagionati e di quelli stagionati, quindi possono essere consumati in quantità leggermente maggiori (secondo schema dietetico) ma devono essere pesati in quanto in questo caso piccole variazioni di peso e frequenza di consumo comportano modifiche importanti del tenore calorico (soprattutto da grassi saturi di cui tali alimenti sono ricchi);
- le uova possono essere consumate come più gradite: sode, alla coque, in frittata, sbattute. Attenzione al condimento e alle modalità di preparazione che potrebbero cambiare notevolmente il tenore calorico e la qualità alimentare.

Nota bene: la frequenza settimanale dei secondi piatti può variare a seconda della prescrizione medica.

IL “PASTO ALTERNATIVO”

In molti casi si prevede nella dieta il cosiddetto “pasto alternativo”. In questi casi si visualizzano, esattamente come per le alternative alla singola portata, anche alternative al pasto completo. Ciò significa che risulta necessario scegliere in anticipo quale pasto consumare tra quelli proposti, seguire le indicazioni eventualmente riportate nelle note al pasto e quindi procedere con la scelta delle portate esattamente come della dieta a pasti singoli. Anche in questo caso pranzo e cena possono essere invertiti fra di loro, salvo specifiche controindicazioni del dietologo o della dietista.

CONSIGLI GENERALI PER SEGUIRE LA DIETA

Ecco alcune indicazioni per non sbagliare (che non sostituiscono quanto nel referto medico):

- è possibile invertire le giornate tra di loro, come anche invertire singolarmente spuntini, pranzi o cene di giornate diverse (può cambiare l'apporto quotidiano di nutrienti, seppur in maniera lieve);
- il peso degli alimenti è da intendersi a crudo ed al netto degli scarti;
- è importante pesare gli alimenti, specie per il periodo iniziale della dieta, e rispettare il numero dei pasti previsti;
- per cucinare scegliere metodi di cottura più semplici: alla piastra, al forno, al vapore, in forno a microonde, in pentola a pressione o al cartoccio, evitare l'aggiunta di burro;
- evitare il consumo di alimenti fritti e l'assunzione di alcolici;
- come condimento prediligere l'olio extra vergine di oliva, meglio se aggiunto a crudo sulle pietanze. Limitare l'utilizzo di burro, lardo, strutto, panna, pancetta, margarine e salse tipo maionese e salsa di soia. Spezie e aromi (aceto, limone, salvia, rosmarino, peperoncino, curcuma, cannella, pepe etc.) possono essere liberamente utilizzati;
- gli alimenti ed i condimenti che possono essere assunti "durante la giornata" possono essere inseriti in qualsiasi momento ed in qualsiasi pasto o portata, ma il loro quantitativo deve essere rispettato per non sbilanciare la dieta;
- ricordarsi di bere almeno 1,5-2 L di acqua al giorno (salvo diversa indicazione sul referto della visita medica), fondamentale per mantenere una buona idratazione e funzionalità dell'organismo. Tè, caffè e tisane, se non vengono zuccherati, non apportano calorie: possono essere consumati liberamente nell'arco della giornata;
- sono consigliate tipologie di acqua a maggior contenuto di calcio (salvo diversa indicazione sul referto della visita medica), delle quali può essere assunto anche solo un litro al giorno sostituendo la restante quota con tipi di acque differenti; l'apporto idrico deve restare comunque adeguato (almeno 1.5 litri al giorno);
- evitare il consumo di bevande dolci come succhi di frutta, bibite gassate, bibite dolci, cioccolato e dolciumi in genere;
- evitare il consumo di zucchero raffinato, zucchero di canna, miele e fruttosio: è possibile sostituirli con dolcificanti non calorici sia di origine sintetica sia naturale (Stevia);
- le porzioni di verdura possono non essere pesate, ma è importante controllarne il condimento (comunque già inserito a sufficienza nella dieta). Il sale è sempre da intendersi come minimo indispensabile, se possibile persino non aggiunto, e comunque mai più che un cucchiaino da the raso nell'arco della giornata (verdure, acqua di cottura, ecc ...);
- limitare il consumo di pane condito, pane per toast, focaccia, pane alle olive e pane con strutto. Pane, pasta, biscotti e sfarinati possono essere consumati anche in forma integrale: l'alimento integrale è utile per modulare l'assorbimento di zuccheri e colesterolo a livello intestinale, oltre che ad aumentare il senso di sazietà;
- è importante mangiare con calma, masticando bene e gustando il cibo. Percepire il vero senso di sazietà può essere notevolmente d'aiuto nel seguire la dieta.

Per ogni dubbio ulteriore, consulti la pagina "Diet FAQ" sul sito internet www.nutrizione-drbarbieri.it oppure invii una richiesta tramite il modulo di contatto presente nell'area di supporto del sito.