

# A6.

## *Schemi alimentari a diverso contenuto calorico*

### Schema dietetico 1200 kcal Esempio 1

#### Colazione

Latte parz. scremato 125 g  
Biscotti frollini 15 g

#### Spuntino

Albicocche 140 g

#### Pranzo

##### Spaghetti pomodoro e basilico

Pasta 50 g  
Pomodori pelati 50 g  
Olio extravergine 5 g  
Basilico, cipolle q.b.

Vitello ai ferri 80 g

Carote grattugiate 80 g  
Olio extravergine 5 g

Pane 30 g

Mele 140 g

Acqua naturale

#### Spuntino

Yogurt scremato 125 g

#### Cena

##### Riso in brodo vegetale

Riso 25 g  
Brodo vegetale 75 g

Certosa 40 g

Erbette lessate 80 g  
Olio extravergine 5 g

Pane 30 g

Pere 140 g

Acqua

#### Sostituzioni

Yogurt parz. scremato 125 g; latte scremato 150 g  
Biscotti, pane, crackers, fette biscottate 20 g

Frutta di stagione 140 g

Gnocchi 90 g, ravioli, tortellini freschi 60 g; pasta, riso 60 g; minestre con pasta o riso 50 g; passati di verdura 110 g; polenta 80 g

Manzo, pollo, tacchino 70 g; pesce 90 g; 1 uovo; bresaola, prosciutto crudo o cotto magro 50 g

Verdure crude 80 g; verdure cotte 120 g

Frutta di stagione 140 g

Latte parz. scremato 100 g; spremuta di agrumi 140 g

Minestre con pasta o riso 25 g; semolino 25 g

Formaggio 25 g; mozzarella 40 g; bresaola, prosciutto crudo o cotto 80 g; altri salumi 30 g

Verdure crude 50 g; verdure cotte 80 g

Frutta di stagione 140 g

Note: Il peso degli alimenti è da calcolarsi crudo e al netto degli scarti. Aggiungere l'olio a cottura avvenuta. Cucinare in acqua, al cartoccio, a vapore, ai ferri. Si consiglia la rotazione settimanale dei diversi alimenti nel seguente modo: carne 4 volte, pesce 3, legumi 2-3, formaggio 2, prosciutto o altri salumi 2, uovo 1.

## Schema dietetico 1200 kcal Esempio 2

### Colazione

Latte intero	130 g
Fette biscottate	20 g
Marmellata	5 g

### Spuntino

Arance	140 g
--------	-------

### Pranzo

#### Riso all'olio

Riso	50 g
Olio extravergine	5 g
Parmigiano	5 g

Pesce spada ai ferri	80 g
----------------------	------

Pomodori	80 g
Olio extravergine	5 g

Pane	30 g
------	------

Pesche	140 g
--------	-------

Acqua naturale

### Spuntino

Yogurt scremato	125 g
-----------------	-------

### Cena

#### Pastina in brodo di carne

Pastina	30 g
Brodo	90 g

Prosciutto cotto magro	30 g
------------------------	------

Spinaci lessati	80 g
Olio extravergine	5 g

Pane	30 g
------	------

Macedonia	140 g
-----------	-------

Acqua

### Sostituzioni

Yogurt intero 125 g; latte parz. scremato 150 g  
Biscotti 20

Frutta di stagione 140 g

Gnocchi 80 g, ravioli, tortellini freschi 60 g; pasta, riso 50 g; minestre con pasta o riso 40 g; passati di verdura 90 g; polenta 80 g

Manzo, pollo, tacchino 60 g; pesce 80 g; 1 uovo; bresaola, prosciutto crudo o cotto magro 40 g; formaggio light 40 g  
Verdure crude 80 g; verdure cotte 120 g

Frutta di stagione 140 g

Latte parz. scremato 100 g; spremuta di agrumi 140 g

Minestre con pasta o riso 30 g; semolino 30 g

Formaggio 30 g; mozzarella 50 g

Verdure crude 50 g; verdure cotte 80 g

Frutta di stagione 140 g

Note: Il peso degli alimenti è da calcolarsi crudo e al netto degli scarti. Aggiungere l'olio a cottura avvenuta. Cucinare in acqua, al cartoccio, a vapore, ai ferri. Si consiglia la rotazione settimanale dei diversi alimenti nel seguente modo: carne 4 volte, pesce 3, legumi 2-3, formaggio 2, prosciutto o altri salumi 2, uovo 1.

## Schema dietetico 1400 kcal Esempio 1

### Colazione

Latte intero	125 g
Miele	5 g
Biscotti frollini	20 g

### Spuntino

Mandarini	100 g
-----------	-------

### Pranzo

#### Penne pomodoro e basilico

Pasta	60 g
Pomodori pelati	60 g
Olio extravergine	5 g
Basilico, cipolle	q.b.

Braciola ai ferri	70 g
-------------------	------

Insalata di lattuga	70 g
Olio extravergine	5 g

Pane	30 g
------	------

Mele	140 g
------	-------

Acqua naturale

### Spuntino

Spremuta di agrumi	130 g
--------------------	-------

### Cena

#### Pastina in brodo vegetale

Pastina	30 g
Brodo vegetale	90 g
Parmigiano	5 g

Stracchino	40 g
------------	------

Erbette lessate	120 g
Olio extravergine	5 g

Pane	30 g
------	------

Macedonia di frutta	140 g
---------------------	-------

Acqua

### Sostituzioni

Yogurt intero 125 g; latte parz. scremato 180 g; spremuta di agrumi 160 + zucchero 5 g (se gradito, non necessario)  
Biscotti, pane, crackers, fette biscottate 25 g

Frutta di stagione 140 g

Gnocchi 90 g, ravioli, tortellini freschi 70 g; pasta, riso 60 g; minestre con pasta o riso 50 g; passati di verdura 110 g; polenta 80 g

Manzo, pollo, tacchino 80 g; pesce 90 g; 1 uovo; bresaola, prosciutto crudo o cotto magro 60 g

Verdure crude 70 g; verdure cotte 110 g

Yogurt scremato 125 g; pane al latte 20 g

Minestre con pasta o riso 30 g; semolino 30 g

Formaggio 40 g; mozzarella 50 g; formaggio light 100 g; bresaola, prosciutto crudo o cotto 80 g; altri salumi 40 g  
Verdure crude 80 g; verdure cotte 120 g

Frutta di stagione 140 g

Note: Il peso degli alimenti è da calcolarsi crudo e al netto degli scarti. Aggiungere l'olio a cottura avvenuta. Cucinare in acqua, al cartoccio, a vapore, ai ferri. Si consiglia la rotazione settimanale dei diversi alimenti nel seguente modo: carne 4 volte, pesce 3, legumi 2-3, formaggio 2, prosciutto o altri salumi 2, uovo 1.

## Schema dietetico 1400 kcal Esempio 2

<b>Colazione</b>		<b>Sostituzioni</b>
Latte intero	180 g	Yogurt intero 125 g + zucchero o miele 5 g (se gradito, non necessario)
Biscotti alla mela	25 g	Biscotti, pane, crackers, fette biscottate 25 g
<b>Spuntino</b>		
Pere	180 g	Frutta di stagione 180 g
<b>Pranzo</b>		
<u>Riso all'olio</u>		
Riso	40 g	Gnocchi, ravioli, tortellini freschi 70 g; pasta, riso 40 g; minestre con pasta o riso 30 g; passati di verdura 70 g; polenta 70 g
Olio extravergine	5 g	
Pesce spada ai ferri	70 g	Pesce 70 g; 1 uovo; bresaola, prosciutto crudo o cotto magro 40 g
Insalata di zucchine lesse	120 g	Verdure crude 70 g; verdure cotte 110 g
Olio extravergine	5 g	
Limone, prezzemolo	q.b.	
Pane	30 g	
Macedonia di frutta	120 g	Frutta di stagione 140 g
Acqua naturale		
<b>Spuntino</b>		
Yogurt alla frutta	125 g	Latte intero 150 g + 20 g corn flakes; biscotti 25 g
<b>Cena</b>		
<u>Pasta e verdure in brodo</u>		
Pasta	30 g	Minestre con pasta o riso 30 g; semolino 30 g.
Brodo vegetale	60 g	
Piselli	20 g	
Zucchine	25 g	
Bieta	10 g	
Sedano, prezzemolo, basilico, cipolle	q.b.	
Parmigiano	5 g	
Prosciutto crudo	40 g	Vitello, manzo, pollo, tacchino 90 g; mozzarella 50 g; bresaola, prosciutto cotto 40 g; 1 uovo
Pomodori	100 g	Verdure crude 100 g; verdure cotte 160 g
Olio extravergine	5 g	
Pane	30 g	
Mele	180 g	Frutta di stagione 180 g
Acqua		

Note: Il peso degli alimenti è da calcolarsi crudo e al netto degli scarti. Aggiungere l'olio a cottura avvenuta. Cucinare in acqua, al cartoccio, a vapore, ai ferri. Si consiglia la rotazione settimanale dei diversi alimenti nel seguente modo: carne 4 volte, pesce 3, legumi 2-3, formaggio 2, prosciutto o altri salumi 2, uovo 1.

## Schema dietetico 1600 kcal Esempio 1

<b>Colazione</b>			<b>Sostituzioni</b>
Latte intero	130 g		Latte parz. scremato 180 g; yogurt intero 125 g; spremuta di agrumi 160 g + zucchero 5 g (se gradito, non necessario)
Biscotti frollini	20 g		Biscotti, pane, crackers, fette biscottate 30 g
<b>Spuntino</b>			
Pere	150 g		Frutta di stagione 150 g
<b>Pranzo</b>			
<u>Spaghetti pomodoro e basilico</u>			
Pasta	80 g		Gnocchi 150 g, ravioli, tortellini freschi 100 g; pasta, riso 80 g; minestre con pasta o riso 60 g; passati di verdura 130 g; polenta 100 g
Pomodori pelati	60 g		
Olio extravergine	5 g		
Parmigiano	5 g		
Basilico, cipolle	q.b.		
Vitello ai ferri	90 g		Manzo, pollo, tacchino 120 g; pesce 140 g; 1 uovo; bresaola, prosciutto crudo o cotto magro 60 g; coniglio, maiale magro 100 g
Succo di limone	q.b.		
Insalata di lattuga	80 g		Verdure crude 80 g; verdure cotte 120 g
Olio extravergine	5 g		
Pane	30 g		
Mele	150 g		Frutta di stagione 150 g
Acqua naturale			
<b>Spuntino</b>			
Yogurt parz. scremato alla frutta	125 g		Spremuta di agrumi 130 g; succo di frutta 125 g; pane al latte 30 g
<b>Cena</b>			
<u>Riso all'olio</u>			
Riso	60 g		Gnocchi 100 g, ravioli, tortellini freschi 80 g; pasta, riso 60 g; minestre con pasta o riso 40 g; passati di verdura 90 g; polenta 80 g
Olio extravergine	5 g		
Pesce spada ai ferri	120 g		Bresaola, prosciutto crudo o cotto 60 g; formaggio light 80 g
Olio extravergine	5 g		
Spinaci lessati	150 g		Verdure crude 100 g; verdure cotte 150 g
Olio extravergine	5 g		
Succo di limone	q.b.		
Pane	30 g		
Macedonia di frutta	150 g		Frutta di stagione 150 g
Acqua			

Note: Il peso degli alimenti è da calcolarsi crudo e al netto degli scarti. Aggiungere l'olio a cottura avvenuta. Cucinare in acqua, al cartoccio, a vapore, ai ferri. Si consiglia la rotazione settimanale dei diversi alimenti nel seguente modo: carne 4 volte, pesce 3, legumi 2-3, formaggio 2, prosciutto o altri salumi 2, uovo 1.

## Schema dietetico 1600 kcal Esempio 2

<b>Colazione</b>		<b>Sostituzioni</b>	
Latte parz. scremato	125 g	Yogurt parz. scremato	125 g; latte scremato 170 g
Crackers integrali	40 g	Biscotti, pane, fette biscottate	40 g
<b>Spuntino</b>			
Albicocche	150 g	Frutta di stagione	150 g
<b>Pranzo</b>			
<u>Pastina in brodo vegetale</u>		Pasta, riso 50 g; minestre con pasta o riso 40 g	
Pastina	40 g		
Brodo vegetale	120 g		
Parmigiano	5 g		
Crescenza	50 g	Manzo, pollo, tacchino	150 g; pesce 200 g; 2 uova; coniglio, maiale magro 140 g
Erbette lessate	150 g	Verdure crude	100 g; verdure cotte 150 g
Olio extravergine	5 g		
Pane	40 g		
Pere	150 g	Frutta di stagione	150 g
Acqua naturale			
<b>Spuntino</b>			
Yogurt intero	125 g	Latte intero	130 g; crackers 25 g
<b>Cena</b>			
<u>Spaghetti pomodoro e olive</u>		Gnocchi 160 g, ravioli, tortellini freschi 120 g; pasta, riso 80 g; minestre con pasta o riso 50 g; passati di verdura 130 g; polenta 100 g	
Pasta	80 g		
Pomodori pelati	60 g		
Olive	5 g		
Olio extravergine	5 g		
Carote, cipolle	q.b.		
Prosciutto crudo magro	60 g	Bresaola, prosciutto cotto	60 g; formaggio light 50 g
Pomodori in insalata	120 g	Verdure crude	140 g; verdure cotte 200 g
Olio extravergine	5 g		
Pane	40 g		
Pesche	15 g	Frutta di stagione	150 g
Acqua			

Note: Il peso degli alimenti è da calcolarsi crudo e al netto degli scarti. Aggiungere l'olio a cottura avvenuta. Cucinare in acqua, al cartoccio, a vapore, ai ferri. Si consiglia la rotazione settimanale dei diversi alimenti nel seguente modo: carne 4 volte, pesce 3, legumi 2-3, formaggio 2, prosciutto o altri salumi 2, uovo 1.

## Schema dietetico 1800 kcal Esempio 1

<b>Colazione</b>		<b>Sostituzioni</b>
Latte intero	180 g	Yogurt intero 170 g oppure 125 g + zucchero o miele 5 g (se gradito, non necessario)
Biscotti frollini	30 g	Biscotti, pane, crackers, fette biscottate 40 g
<b>Spuntino</b>		
Pere	150 g	Frutta di stagione 150 g
<b>Pranzo</b>		
<u>Pasta al ragù vegetale</u>		
Pasta	70 g	Gnocchi 120 g, ravioli, tortellini freschi 100 g; pasta, riso 70 g; minestre con pasta o riso 60 g; passati di verdura 130 g; polenta 100 g
Sedano	40 g	
Carote	40 g	
Cipolle	10 g	
Olio extravergine	5 g	
Parmigiano	5 g	
Sale fino	q.b.	
Vitello ai ferri	100 g	Manzo, pollo, tacchino 100 g; pesce 120 g; 1 uovo; bresaola, prosciutto crudo o cotto magro 80 g; coniglio, maiale magro 90 g
Succo di limone	q.b.	
Insalata di lattuga	100 g	Verdure crude 100 g; verdure cotte 160 g
Olio extravergine	5 g	
Pane	40 g	
Mele	180 g	Frutta di stagione 180 g
Acqua naturale		
<b>Spuntino</b>		
Yogurt intero alla frutta	125 g	Latte intero 130 g; crackers 25 g
<b>Cena</b>		
<u>Riso all'olio e parmigiano</u>		
Riso	60 g	Pasta, riso 60 g; minestre con pasta o riso 50 g; passati di verdura 110 g; polenta 90 g
Parmigiano	5 g	
Olio extravergine	5 g	
Pesce spada ai ferri	120 g	Bresaola, prosciutto crudo o cotto 50 g; formaggio light 50 g
Olio extravergine	5 g	
Succo di limone	q.b.	
Spinaci lessati	130 g	Verdure crude 80 g; verdure cotte 150 g
Olio extravergine	5 g	
Succo di limone	q.b.	
Pane	40 g	
Macedonia di frutta	150 g	Frutta di stagione 150 g
Acqua		

Note: Il peso degli alimenti è da calcolarsi crudo e al netto degli scarti. Aggiungere l'olio a cottura avvenuta. Cucinare in acqua, al cartoccio, a vapore, ai ferri. Si consiglia la rotazione settimanale dei diversi alimenti nel seguente modo: carne 4 volte, pesce 3, legumi 2-3, formaggio 2, prosciutto o altri salumi 2, uovo 1.

## Schema dietetico 1800 kcal Esempio 2

### Colazione

Latte intero	200 g
Pane	40 g
Marmellata	10 g

### Spuntino

Pere	180 g
------	-------

### Pranzo

#### Penne pomodoro e basilico

Pasta	80 g
Pomodori pelati	80 g
Cipolle	10 g
Olio extravergine	5 g
Basilico	q.b.

Prosciutto crudo magro	70 g
------------------------	------

Pomodori in insalata	150 g
Olio extravergine	5 g

Pane	40 g
------	------

Pesche	180 g
--------	-------

Acqua naturale

### Spuntino

Merendina ai cereali	30 g
----------------------	------

### Cena

#### Corallino in brodo di carne

Pastina	30 g
Brodo di carne	90 g

Caciocavallo dolce	40 g
--------------------	------

Fagiolini lessati	140 g
Olio extravergine	5 g

Pane	40 g
------	------

Macedonia di frutta	180 g
---------------------	-------

Acqua

### Sostituzioni

Latte intero 150 g + corn flakes 30 g  
Crackers, fette biscottate 40 g  
Miele 10 g

Frutta di stagione 180 g

Gnocchi, ravioli, tortellini freschi 110 g; pasta, riso 80 g; minestre con pasta o riso 60 g; passati di verdura 140 g; polenta 110 g

Manzo, pollo, tacchino 100 g; pesce 120 g; 1 uovo; bresaola, prosciutto crudo o cotto magro 70 g

Verdure crude 150 g; verdure cotte 180 g

Frutta di stagione 180 g

Crackers 25 g + marmellata o miele 10 g; focaccia 30 g

Minestre con pasta o riso 30 g

Mozzarella 100 g; coniglio, maiale magro 120 g

Verdure crude 120 g; verdure cotte 200 g

Frutta di stagione 180 g

Note: Il peso degli alimenti è da calcolarsi crudo e al netto degli scarti. Aggiungere l'olio a cottura avvenuta. Cucinare in acqua, al cartoccio, a vapore, ai ferri. Si consiglia la rotazione settimanale dei diversi alimenti nel seguente modo: carne 4 volte, pesce 3, legumi 2-3, formaggio 2, prosciutto o altri salumi 2, uovo 1.



## Schema dietetico 2000 kcal Esempio 1

<b>Colazione</b>		<b>Sostituzioni</b>
Latte intero	200 g	Latte intero 150 g + corn flakes 30 g
Biscotti frollini	30 g	Biscotti, pane, crackers, fette biscottate 40 g
<b>Spuntino</b>		
Albicocche	200 g	Frutta di stagione 200 g
<b>Pranzo</b>		
<u>Penne pomodoro e basilico</u>		Gnocchi 160 g, ravioli, tortellini freschi 120 g; pasta, riso 90 g; passati di verdura 160 g; polenta 140 g
Pasta	90 g	
Pomodori pelati	90 g	
Cipolle	10 g	
Olio extravergine	5 g	
Basilico	q.b.	
Vitello ai ferri	12	Manzo, pollo, tacchino 120 g; pesce 140 g; bresaola, prosciutto crudo o cotto magro 80 g; coniglio, maiale magro 90 g
Olio extravergine	5 g	
Succo di limone	q.b.	
Pomodori in insalata	140 g	Verdure crude 140 g; verdure cotte 200 g
Olio extravergine	5 g	
Pane	50 g	
Pere	200 g	Frutta di stagione 200 g
Acqua naturale		
<b>Spuntino</b>		
Yogurt intero alla frutta	125 g	Latte intero 130 g; crackers 25 g, spremuta di agrumi 160 g + zucchero 5 g
<b>Cena</b>		
<u>Minestrone di riso</u>		Minestre con pasta o riso 60 g; passati di verdura 120 g
Riso	40 g	
Patate	30 g	
Carote	30 g	
Zucchine	25 g	
Piselli	10 g	
Fagioli freschi	10 g	
Parmigiano	5 g	
Olio extravergine	5 g	
Certosa	50 g	Mozzarella 80 g; 2 uova; formaggio light 120 g
Spinaci lessati	170 g	
Olio extravergine	5 g	Verdure crude 120 g; verdure cotte 180 g
Succo di limone	q.b.	
Pane	50 g	
Macedonia di frutta	200 g	Frutta di stagione 200 g
Acqua		

Note: Il peso degli alimenti è da calcolarsi crudo e al netto degli scarti. Aggiungere l'olio a cottura avvenuta. Cucinare in acqua, al cartoccio, a vapore, ai ferri. Si consiglia la rotazione settimanale dei diversi alimenti nel seguente modo: carne 4 volte, pesce 3, legumi 2-3, formaggio 2, prosciutto o altri salumi 2, uovo 1.

## Schema dietetico 2000 kcal Esempio 2

<b>Colazione</b>		<b>Sostituzioni</b>	
Latte intero con orzo	150 g	Yogurt intero 180 g; latte intero 200 g	
Miele	10 g	Zucchero 10 g (se gradito, non necessario)	
Pane ai cereali	40 g	Biscotti, crackers, fette biscottate 30 g	
<b>Spuntino</b>			
Pesche	200 g	Frutta di stagione 200 g	
<b>Pranzo</b>			
<u>Riso all'olio</u>			
Riso	70 g	Gnocchi 100 g, ravioli, tortellini freschi 80 g; pasta, riso 70 g; passati di verdura 130 g; polenta 100 g	
Olio extravergine	10 g		
Pesce spada ai ferri	140 g	Manzo, pollo, tacchino 120 g; bresaola, prosciutto crudo o cotto magro 80 g; coniglio, maiale magro 100 g	
Olio extravergine	5 g		
Succo di limone	q.b.		
<u>Patate e carote in insalata</u>			
Patate	60 g	Verdure crude 100 g; verdure cotte 140 g	
Carote	60 g		
Olio extravergine	5 g		
Pane	50 g		
Arance	200 g	Frutta di stagione 200 g	
Acqua naturale			
<b>Spuntino</b>			
Yogurt intero	125 g	Latte intero 130 g; pane al latte 30 g; spremuta di agrumi 160 g + zucchero 5 g; crackers 25 g	
<b>Cena</b>			
<u>Tortellini in brodo</u>			
Tortellini freschi	50 g	Minestre con pasta o riso 50 g; passati di verdura 120 g	
Brodo vegetale	100 g		
Parmigiano	5 g		
Prosciutto crudo magro	70 g	Mozzarella 60 g; 1 uovo; formaggio light 100 g	
Insalata di radicchio verde	170 g	Verdure crude 140 g; verdure cotte 200 g; legumi freschi 60 g; purea di verdure 200 g	
Olio extravergine	5 g		
Pane	50 g		
Macedonia di frutta	200 g	Frutta di stagione 200 g	
Acqua			

Note: Il peso degli alimenti è da calcolarsi crudo e al netto degli scarti. Aggiungere l'olio a cottura avvenuta. Cucinare in acqua, al cartoccio, a vapore, ai ferri. Si consiglia la rotazione settimanale dei diversi alimenti nel seguente modo: carne 4 volte, pesce 3, legumi 2-3, formaggio 2, prosciutto o altri salumi 2, uovo 1.