

Prof Pier Luigi Rossi
Medico Specialista in Scienza della Alimentazione
Specialista in Medicina Preventiva
Segreteria 0575 / 40.11.70

DIETA VEGETARIANA

LUNEDI

COLAZIONE

Una tazza di tè verde oppure di latte di soia senza zucchero (g 150) oppure una tazza di latte scremato (g 250) con fiocchi integrali di avena (g 30) o muesli (g 30)

SPUNTINO MATTINA

Spremuta di pompelmo (un bicchiere) oppure un frutto fresco di stagione a piacere

PRANZO

- Insalata di spinaci crudi con un cucchiaino di yogurt magro ed erba cipollina (porzione libera)
- Maltagliati (Donna g 70 / Uomo g 80) conditi con pesto di prezzemolo
- Verdura cotta di stagione a piacere (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato o thè

Fragole al limone (250) o altro frutto fresco di stagione a piacere

CENA

- Germogli di soia in insalata con succo di limone (porzione libera)
- Zuppa di verdure miste con tre cucchiai di farro
- Finocchi al forno
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Una tazza di tisana di arancio dolce

MARTEDI

COLAZIONE

Una tazza di tè verde oppure di latte di soia (g 150) oppure di latte scremato (g 250), pane tostato (g 30) e un cucchiaino di miele

SPUNTINO MATTINA

Spremuta di agrumi (due arance ed un limone)

PRANZO

- Scarola e rucola in insalata (porzione libera)
- Farfalle (Donna g 70 / Uomo g 80) al radicchio
- Cicoria lessata (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato
Frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

CENA

- Insalata di rucola, mele e noci
- Crema di carote con crostini di pane dorato (abbrustolito)
- Rape stufate (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)
-

DOPO CENA

Una tazza di tisana di finocchio dolce

MERCOLEDI

COLAZIONE

Una tazza di tè verde oppure di latte scremato(g 250) o di latte di soia senza zucchero (g 150);
tre fette biscottate integrali con un cucchiaino di marmellata senza zucchero oppure fiocchi integrali di avena
o altro cereale (g 30)

SPUNTINO MATTINA

Due kiwi

PRANZO

- Insalata di lattuga e crescione (porzione libera)
- Pennette integrali (Donna g 70 / UOMO g 80) con ricotta e sesamo
- Cipolle al forno o altra verdura cotta (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato
Macedonia di frutta fresca (g 150) con succo di limone

CENA

- Insalata croccante : rucola, indivia, con aceto di mele (porzione libera)
- Stracciatella
- Terrina di cavolfiore (porzione libera)
- Pane integrale di frumento o meglio pane integrale di segale (Donna g 50 / Uomo g 70)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Un infuso di fiori di camomilla

GIOVEDÌ

COLAZIONE

Una tazza di tè verde oppure Yogurt da latte scremato o di soia (g 200) con aggiunta di frutta fresca di stagione a pezzi (g 150) oppure fiocchi di cereali (g 30) o muesli (g 30)

SPUNTINO MATTINA

Spremuta fresca di due arance ed un limone oppure un frutto fresco di stagione

PRANZO

- Indivia, scarola, radicchio verde e finocchio con aceto balsamico (porzione libera)
- Orecchiette con lenticchie (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Broccoli al vapore (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato o the alla frutta

Centrifugato di una mela e due carote oppure frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

CENA

- Insalata di finocchi crudi con olive e arance (porzione libera)
- Stracchino (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Verdura cotta di stagione a piacere (porzione libera)
- Pane integrale di frumento o meglio pane integrale di segale (Donna g 50 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Una tazza di tisana ai frutti di bosco

VENERDI

COLAZIONE

Una tazza di latte scremato (g 250) oppure di latte di soia (g 150) con tre fette biscottate integrali oppure 40 gr. di cereali integrali

SPUNTINO MATTINA

Spremuta di pompelmo oppure un frutto fresco di stagione a piacere

PRANZO

- Insalata di spinaci (porzione libera) con yogurt magro (g 50)
- Pasta o Riso (Donna g 70 / Uomo g 80) con piselli
- Misto di verdura cotte (carote, zucchine, finocchi con foglioline di timo (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato

Una pera

CENA

- Insalatona di lattuga (porzione libera), pomodorini, due cucchiaini di mais e cubetti di asiago (Donna g 50 / Uomo g 70)
- Pane integrale di frumento o meglio pane integrale di segale (Donna g 50 / Uomo g 70)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (due cucchiaini)

- DOPO CENA

- Una tazza di tisana alla malva
-

SABATO

COLAZIONE

Una tazza di tè verde oppure una tazza di latte di soia (g 150) o di latte scremato (g 250) con tre fette biscottate integrali (g 30) con un cucchiaino di marmellata

SPUNTINO MATTINA

Spremuta di pompelmo fresco (un bicchiere) oppure un frutto fresco di stagione

PRANZO

- Lattuga e pomodori (porzione libera)
- Minestra di fave e cicoria (porzione media)
- Bieta all'agro (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato

Frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

CENA

- Finocchi e carote a crudo (porzione libera)
- Spezzatino di soia (Donna g 200 / Uomo g 220)
- Pane integrale di frumento o meglio pane integrale di segale (Donna g 50 / Uomo g 70)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)
-

- **DOPO CENA**

- Una tazza di tisana ai frutti di bosco
-

DOMENICA

COLAZIONE

Una tazza di tè verde oppure una tazza di latte scremato (g 250) oppure di latte di soia (g 150) con tre fette biscottate integrali oppure 40 gr. di cereali integrali

SPUNTINO MATTINA

Frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

PRANZO

- Zucchine crude al limone (porzione libera)
- Lasagne vegetariane (porzione media)
- Broccoletti al limone (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato

Una pera cotta al forno con pinoli

CENA

- Insalata croccante di mele verde, sedano e finocchi (porzione libera)
- Frittata di due uova in padella antiaderente
- Agretti lessati al limone (porzione libera)
- Pane integrale di frumento o meglio pane integrale di segale (Donna g 50)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Una tazza di tisana di arancio dolce

Prof Pier Luigi Rossi
Medico Specialista in Scienza della Alimentazione
Specialista in Medicina Preventiva
Segreteria 0575 / 40.11.70