

DIETA DI MANTENIMENTO DONNE

La dieta di mantenimento ha lo scopo di mantenere nel tempo il peso forma raggiunto. Il cervello umano ha nuclei nervosi capaci di registrare il peso corporeo e di programmare tutte le reazioni metaboliche, ormonali ed enzimatiche su quel determinato peso. Pertanto per conservare il proprio peso forma è necessario mantenere fisso, senza oscillazioni significative, per alcuni mesi il peso raggiunto. Questo è lo scopo primario della dieta di mantenimento!

I caratteri nutrizionali fondamentali della dieta di mantenimento sono:

1) aumento delle Calorie rispetto alla dieta ipocalorica eseguita per raggiungere il peso forma

2) fare cinque pasti nella giornata : colazione, spuntino mattina, pranzo, merenda e cena
questo ritmo alimentare consente di introdurre cibo ogni tre ore, in grado di mantenere costante il livello di glucosio nel sangue, evitando brusche variazioni di glicemia e spiacevole sensazione di fame, nonché incremento della secrezione di insulina, ormone dell'accumulo adiposo.

3) concentrare la maggior parte delle Calorie giornaliere nella prima parte della giornata
colazione, spuntino mattina, pranzo, riducendo l'apporto calorico a cena

4) scegliere porzioni alimentari con precise grammature
in particolare per i carboidrati.

5) controllare la dose giornaliera dei condimenti, formaggi e salumi

6) inserire verdura cruda e/o cotta a pranzo e a cena e **la frutta** negli spuntini mattina e pomeriggio.

La dieta di mantenimento non è giornaliera, perché vuole lasciare libertà di scelta alla persona. La dieta vuole dare precise indicazioni alimentari ad ogni contatto con il cibo. Ad ogni pasto vengono proposti alimenti principali con le loro grammature e le relative sostituzioni isocaloriche. Pertanto si potrà scegliere gli alimenti secondo le proprie personali sensibilità nutrizionali e gusti. Il pranzo è composto da alimenti a prevalente composizione nutrizionale in carboidrati. La cena è composta da alimenti a prevalente composizione nutrizionale in proteine.

Nel caso di un recupero di peso corporeo si consiglia di riprendere la dieta ipocalorica

COLAZIONE

ALIMENTI

Latte parzial. scremato gr. 150

Fette biscottate gr. 20

Marmellata di frutta gr 10

SOSTITUZIONI

Latte scremato gr 200
Yogurt magro alla frutta gr 125
Yogurt da latte scremato gr 200
Succo di frutta gr 130
Succo di arancia gr 200

Fette biscottate integrali gr. 30
Cornflakes gr 30
FIOCCHI d'avena gr 25
Pane comune gr 30
Pane integrale gr 40
Crakers gr 25
Biscotti secchi gr 20
Muesli gr 25

Zucchero gr 5
Miele gr 5

* È consentito l'uso di orzo e/o caffè

** È consentito l'uso di tè o orzo in caso di intolleranza al latte di mucca

*** Una fetta biscottata pesa, in genere, 10 grammi

**** È da intendersi Cornflakes non zuccherati o arricchiti di cioccolato

SPUNTINO DEL MATTINO

ALIMENTI

Arance

Gr. 200

SOSTITUZIONI

Pere	gr. 200
Mele	gr 150
Mandarini	gr 100
Banane	gr 100
Fragole	gr 250
Pesche	gr 250
Albicocche	gr 200
Ciliegie	gr 150
Pompelmo	gr 200
Melone	gr 250
Ananas	gr 200
Uva	gr 100
Cocomero	gr 350
Fichi	gr 100
Kaki	gr 100
Nespole	gr 250
Prugne	gr 150
Kiwi	gr 150

PRANZO

Pasta di semola	Gr .	70		Gr.	70
			Farro		
			Riso	Gr.	70
			Gnocchi di patate	Gr.	180
			Polenta	Gr.	70
			Fagioli secchi	Gr.	70
			Lenticchie	Gr.	70
			Ceci secchi	Gr.	70
			Pasta integrale	Gr.	80
			Orzo	Gr.	70
			Pasta e fagioli porzione media		
			Insalata di riso solo con verdure	Gr.	70

Oppure una porzione piccola di

Spaghetti aglio e olio
Penne ai carciofi
Rigatoni ai funghi
Rigatoni alle melanzane
Spaghetti alle vongole
Risotto ai piselli
Minestra di patate

**Verdure : una porzione cruda
o cotta, a piacere, a volontà,
anche con più ortaggi**

Carciofi
Asparagi
Broccoli
Carote
Cavolo-Cavolfiore
Cicoria
Fagiolini
Finocchi
Lattuga
Melanzane
Peperoni
Radicchio rosso
Rape
Cetrioli
Pomodori da insalata
Zucchine
Bieta
Spinacialtre verdure

Olio extra vergine di oliva	gr.	15			
Pane comune	gr.	30	Pane integrale	gr	40
			Patate	gr	100



SPUNTINO POMERIGGIO

ALIMENTI

Mele gr. 150

SOSTITUZIONI

Pere	gr. 200
Arance	gr 150
Mandarini	gr 100
Banane	gr 100
Fragole	gr 250
Pesche	gr 250
Albicocche	gr 200
Ciliege	gr 150
Pompelmo	gr 200
Melone	gr 250
Ananas	gr 200
Uva	gr 100
Cocomero	gr 350
Fichi	gr 100
Kaki	gr 100
Nespole	gr 250
Prugne	gr 150
Kiwi	gr 150

* È consentito l'uso di una tazza di tè, non zuccherato, con succo di limone o un cucchiaino di latte.

CENA

ALIMENTI

Vitellone magro gr 130

SOSTITUZIONI

Manzo magro	gr	110
Maiale magro	gr	130
Vitello	gr	130
Petto di tacchino	gr	130
Pollo	gr	130
Coniglio magro	gr	120
Petto di pollo	gr	140
Cernia	gr	160
Dentice	gr	140
Nasello	gr	200
Palombo	gr	180
Rombo	gr	180
S.Pietro	gr	180
Sogliola	gr	170
Spigola	gr	170
Triglia	gr	120
Sarda	gr	110
Acciuga	gr	150
Merluzzo	gr	200
Calamaro	gr	200
Polpo	gr	250
Seppie	gr	200
Baccalà o Stocco ammollati	gr	150
Prosciutto crudo magro	gr	80
Bresaola	gr	80
Prosciutto cotto	gr	60
Due uova di gallina	gr	120
Tonno al naturale	gr.	130
Caciotta fresca*	gr	80
Certosino*	gr	70
Fior di latte*	gr	70
Ricotta di mucca*	gr	130
Stracchino*	gr	70
Taleggio*	gr	60
Scamorza*	gr	60
Mozzarella*	gr	80

**Verdure : una porzione cruda
Cotta a piacere e a volontà
anche con più ortaggi**

Carciofi – melanzane
Asparagi- peperoni
Broccoli – radicchio rosso
Carote - rape
Cavolo-Cavolfiore
Cicoria - cetrioli
Finocchi
Lattuga
Spinaci e ..altre verdure

Olio extra vergine di oliva gr. 15

Pane comune gr 60

Pane integrale
Patate

gr 70
gr 220

*quando si sceglie di mangiare formaggi, ridurre di 5 gr. l'olio extra vergine di oliva

REGOLE GENERALI

I pesi degli alimenti, indicati in grammi, si riferiscono alla sostanza cruda privata degli alimenti non commestibili (es. bucce, ossicini, grasso, etc.) ; essi dovranno essere pesati con una bilancia per alimenti o servirsi di misure di uso casalingo:

1 cucchiaio da tavola contiene :	- pasta, riso,	gr.	20
	- olio	gr	10
	- marmellata	Gr	20
	- parmigiano	gr	5
1 cucchiaino da caffè contiene :	- olio, zucchero	gr.	5
1 tazza da latte contiene :	- latte, liquidi vari		250
1 tazza da tè contiene :	- "" "" "" ""		125
1 uovo	pesa circa	60	grammi
1 fetta biscottata	" "	10	"
1 cracker	" "	5	"

LA DISTRIBUZIONE DEGLI ALIMENTI INDICATA NEL MENÙ PUÒ ESSERE DIVERSA DA QUELLA PROPOSTA, PURCHÉ SI RISPETTINO LE QUANTITÀ GIORNALIERE.

Metodi di cottura consigliati: arrosto, in padella, bollito, al cartoccio, al vapore, a bagno-maria, con aggiunta di aromi graditi (basilico, origano, maggiorana, timo, etc.), pomodoro e limone.

Il primo piatto può essere condito con pomodoro fresco, salsa di pomodoro, altre verdure o con sughi leggeri di pesce.

Sale da cucina **DA USARE CON MODERAZIONE, possibilmente sale iodato**

Bevande acqua liscia, tè leggero, camomilla, infuso si potranno bere liberamente;

CAFFÈ : NON PIÙ DI DUE AL GIORNO

Per ulteriori informazioni sulla dieta consultare
p.rossi@usl8.toscana.it
www.pierluigirossi.it

**REGISTRI LA SUA PERDITA DI PESO E DI CENTIMETRI
IN QUESTO SCHEMA**

INIZIO	Data	Peso Corporeo	Circonf. Vita	Circonf. Fianchi
4° giorno				
7° giorno				
10° giorno				
13° giorno				
16° giorno				
19° giorno				
22° giorno				
25° giorno				
28° giorno				
31° giorno				

L'uso della bilancia e del metro, nei giorni indicati, costituisce un atto di salute e di terapia comportamentale per raggiungere un maggior rapporto con il Suo corpo, emozione fondamentale per arrivare al Suo peso-forma desiderato