

Data: _____

Nome del paziente: _____

Fabbisogno calorico giornaliero raccomandato: _____

Quantità giornaliera di Modulene raccomandata: _____

Prescritta da: _____

Alimenti raccomandati

Alimenti ricchi in proteine



Petto di pollo fresco
Minimo 150-200 g al giorno
2 uova al giorno

Alimenti ricchi in carboidrati



2 patate al giorno sbucciate, cotte e raffreddate prima del consumo

Frutta



2 banane al giorno
1 mela al giorno (sbucciata)

Alimenti e bevande permessi

Alimenti ricchi in proteine



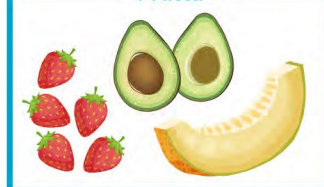
100-150 g di pesce bianco magro e fresco una volta a settimana, in alternativa al pollo

Alimenti ricchi in carboidrati



Riso bianco (senza limiti)
Spaghetti di riso senza conservanti (senza limiti)
Quantità illimitata di farina di riso per cottura

Frutta



1 avocado al giorno non più di mezzo avocado per pasto
5 fragole al giorno
1 fetta di melone al giorno

Verdure



2 pomodori al giorno oppure 6 pomodorini ciliegini. Una quantità aggiuntiva di pomodoro può essere utilizzata per preparare un sugo al pomodoro fatto in casa
2 cetrioli al giorno, sbucciati
1 carota al giorno
Spinaci freschi (1 tazza di foglie crude al giorno)
Lattuga (3 foglie al giorno)

Condimenti



Oli (olio di oliva, olio di canola)
Spezie (pure) (sale, pepe, paprika, cannella, cumino, curcumina)
Erbe fresche (menta, origano, coriandolo, rosmarino, salvia, basilico, timo, aneto, prezzemolo)

Altri condimenti: cipolla (tutti i tipi), aglio, zenzero, succo di limone fresco

Dolcificanti: miele (3 cucchiaini al giorno), zucchero da tavola (massimo 3 cucchiaini al giorno)

Bevande



Acqua
Acqua frizzante
Tisane (fetta di limone, lime, arancia o foglie di menta possono essere aggiunte per dare sapore)
1 spremuta d'arancia fresca al giorno

Gli alimenti che non sono inseriti nella lista degli alimenti raccomandati o permessi non sono consentiti



Alimenti e bevande non consentiti

Alimenti ricchi in proteine



Carne e pesce trattati, precotti o affumicati

Frutti di mare

Carne rossa, maiale, tacchino e altre parti del pollo

Prodotti di soia

Sostituti del latte

Gelato

Bevande non a base di latte (latte di soia, latte di riso, latte di mandorla)

Alimenti ricchi in carboidrati



Prodotti a base di grano (cereali per la colazione, pane e prodotti da forno di qualsiasi tipo, lievito per cottura, lievito di birra)

Prodotti senza glutine non elencati qui sopra

Prodotti di soia

Legumi (lenticchie, piselli, ceci, fagioli)

Mais

Patate surgelate

Tutte le altre farine

Frutta



Frutta secca

Tutti gli altri frutti

Verdure



Verdure surgelate

Cavoli

Porri

Asparagi

Carciofi

Sedano

Tutte le altre verdure non sono consentite

Condimenti



Margarina

Salse

Condimenti per l'insalata

Sciroppi (sciroppo d'acero, sciroppo di mais, ecc.)

Marmellate di ogni tipo

Dolcificanti artificiali

Spezie miste

Altri oli (olio di soia, olio di girasole, olio di mais, ecc.) e olio spray

Bevande



Tutte le bevande frizzanti

Succhi di frutta

Bevande zuccherate

Alcolici

Caffè

Tutti i tipi di tè

Altro



Prodotti in scatola

Spuntini confezionati (patatine, salatini, popcorn, ecc.)

Caramelle, cioccolato, torte, biscotti

Gomme da masticare

Frutta a guscio

Tutti i tipi di frutta a guscio

La CDED dovrebbe essere utilizzata sotto supervisione medica. Consulta il tuo medico di riferimento se hai dubbi riguardo le informazioni fornite da questo piano dietetico.

Note: _____

Data: _____

Nome del paziente: _____

Fabbisogno calorico giornaliero raccomandato: _____

Quantità giornaliera di Modulen raccomandata: _____

Prescritta da: _____

Alimenti raccomandati

Alimenti ricchi in proteine



Petto di pollo fresco
Minimo 150-200 g al giorno

2 uova al giorno

Alimenti ricchi in carboidrati



2 patate al giorno sbucciate, cotte e raffreddate prima del consumo

Frutta



2 banane al giorno

1 mela al giorno (sbucciata)

Alimenti e bevande permessi

Alimenti ricchi in proteine



100-150 g di pesce bianco magro e fresco una volta a settimana, in alternativa al pollo

Una scatolaletta di tonno confezionato in olio di oliva o di canola, una volta a settimana

La carne rossa non è raccomandata, sarebbe meglio evitarla. Se realmente non si riuscisse a rinunciare dovrebbe essere limitata ad una bistecca di manzo fresca e magra fino a 200g a settimana (solo una volta a settimana)

Alimenti ricchi in carboidrati



Riso bianco (senza limiti)
Spaghetti di riso senza conservanti (senza limiti)
Quantità illimitata di farina di riso per cottura
1/2 patata dolce al giorno
Pane integrale 1 fetta al giorno
Fagioli/legumi (lenticchie, piselli, ceci, fagioli) mezza tazza di legumi secchi, non cotti al giorno
Chinoa (senza limiti)
1/2 tazza di farina d'avena (concessa per una porzione di avena o per preparare biscotti 1-2 giorni a settimana)

Frutta



1 avocado al giorno non più di mezzo avocado per pasto
5 fragole al giorno
1 fetta di melone al giorno
1 pera oppure 1 pesca oppure 1 kiwi al giorno possono essere aggiunti dalla settimana 7-9
10 mirtili o 1/4 di tazza possono sostituire le fragole consentite
Dalla settimana 10, tutta la frutta può essere introdotta in piccole quantità (ad eccezione per quella presente nella lista degli alimenti non consentiti). Ad esempio mezza tazza di mango a cubetti, ananas oppure fette di arancia

Verdure



2 pomodori al giorno oppure 6 pomodorini ciliegini. Una quantità aggiuntiva di pomodoro può essere utilizzata per preparare un sugo al pomodoro fatto in casa
2 cetrioli al giorno, sbucciati
1 carota al giorno
Spinaci freschi (1 tazza di foglie crude al giorno)
Lattuga (3 foglie al giorno)
Zucchine (1 grande o 2 piccole), 4-6 funghi freschi, 2 broccoli o cavolfiori (non tutti insieme)
Dalla settimana 10 tutte le verdure possono essere inserite (ad eccezione di quelle presenti nella lista degli alimenti non consentiti). Ad esempio 1/2 peperone rosso, cavolo cappuccio e barbabietola

Condimenti



Oli (olio di oliva, olio di canola)
Spezie (pure) (sale, pepe, paprika, cannella, cumino, curcumina)
Erbe fresche (menta, origano, coriandolo, rosmarino, salvia, basilico, timo, aneto, prezzemolo)
Altri condimenti: cipolla (tutti i tipi), aglio, zenzero, succo di limone fresco
Dolcificanti: miele (3 cucchiaini al giorno), zucchero da tavola (massimo 3 cucchiaini al giorno)
Bicarbonato di sodio o lievito chimico (non lievito per pianificazione)

Continua sulla pagina posteriore →

Gli alimenti che non sono inseriti nella lista degli alimenti raccomandati o permessi non sono consentiti



Bevande



Acqua

Acqua frizzante

Tisane (fetta di limone, lime, arancia o foglie di menta possono essere aggiunte per dare sapore)

Camomilla (dalla settimana 7)

1 spremuta d'arancia fresca al giorno

Frutta a guscio



Mandorle o noci (non salate, non trattate, non processate) 6-8 al giorno

Tahini crudo (senza emulsionanti e solfiti) 2 cucchiaini al giorno

Alimenti e bevande non consentiti

Alimenti ricchi in proteine



Carne e pesce trattati, precotti o affumicati

Frutti di mare

Carne rossa, maiale, tacchino e altre parti del pollo

Prodotti di soia

Sostituti del latte

Gelato

Bevande non a base di latte (latte di soia, latte di riso, latte di mandorla)

Alimenti ricchi in carboidrati



Prodotti a base di grano (cereali per la colazione, pane e prodotti da forno di qualsiasi tipo, lievito per cottura, lievito di birra)

Prodotti senza glutine non elencati qui sopra

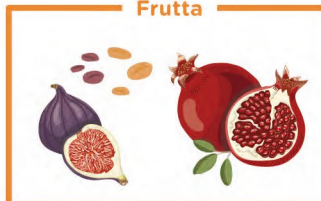
Prodotti di soia

Mais (consentito dalla settimana 10)

Patate surgelate

Tutte le altre farine

Frutta



Frutta secca (ad eccezione di mandorle e noci)

Tutti gli altri frutti

Verdure



Verdure surgelate

Cavoli

Porri

Asparagi

Carciofi

Sedano

Condimenti



Margarina

Salse

Condimenti per l'insalata

Sciroppi (sciroppo d'acero, sciroppo di mais, ecc.)

Marmellate di ogni tipo

Dolcificanti artificiali

Spezie miste

Altri oli (olio di soia, olio di girasole, olio di mais, ecc.) e olio spray

Bevande



Tutte le bevande frizzanti

Succhi di frutta

Bevande zuccherate

Alcolici

Caffè

Tutti i tipi di tè

Altro



Prodotti in scatola

Spuntini confezionati (patatine, salatini, popcorn, ecc.)

Caramelle, cioccolato, torte, biscotti

Gomme da masticare

La CDED dovrebbe essere utilizzata sotto supervisione medica. Consulta il tuo medico di riferimento se hai dubbi riguardo le informazioni fornite da questo piano dietetico.

Note:

Data: _____

Nome del paziente: _____

Fabbisogno calorico giornaliero raccomandato: _____

Quantità giornaliera di Modulen raccomandata: _____

Prescritta da: _____

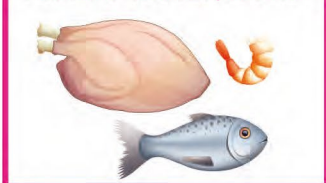
La dieta nella **fase di mantenimento (dalla settimana 13)** permette tutti gli alimenti consentiti nella fase 2 e nuovi alimenti in aggiunta, indicati nella lista di seguito. Non vi sono alimenti raccomandati ma gli alimenti potenzialmente dannosi dovrebbero essere consumati con cautela o evitati. Dal lunedì al venerdì bisogna seguire la dieta e durante il fine settimana (Sabato e Domenica), alcuni degli alimenti concessi possono essere consumati in quantità maggiori ed alcuni degli alimenti che dovrebbero essere evitati possono essere consumati. È importante evitare di abbuffarsi di alimenti non raccomandati come dolci, gelati, merendine, alcool, etc.

Giorni della settimana (Lun - Ven)

La fase 2 della dieta viene mantenuta durante i 5 giorni della settimana con le seguenti aggiunte:

Cibi e bevande permessi in aggiunta a quelli della fase 2

Alimenti ricchi in proteine



Possono essere utilizzate altre parti del pollo, ma evitare: pelle, ali e organi interni

Frutti di mare freschi, pesce magro o salmone una volta a settimana. Evitare: pesce surgelato o pre-confezionato

Una porzione al giorno di yogurt naturale senza additivi

Alimenti ricchi in carboidrati



Due fette di pane integrale al giorno

In alternativa al pane può essere consumata una piccola porzione di pasta (1 tazza di pasta cotta)

Frutta



Tutta la frutta inclusi i frutti di bosco e la frutta secca / disidratata se priva di solfiti ad eccezione della frutta non consentita

Verdure



Tutte le verdure ad eccezione delle verdure non consentite (se non vi sono stenosi)

Bevande



Una tazza di tè o caffè (no al caffè istantaneo e in capsula, massimo 1 caffè al giorno)

Stesse restrizioni della fase 2 per gli altri alimenti, le bevande ed i condimenti

Alimenti mai consentiti

Alimenti e bevande



Alimenti surgelati (ad es. pizza o basi per torte), carni lavorate come gli hot dog, salsicce, bacon, pasti pronti (freschi o surgelati) e bevande gassate

Frutta



Cachi
 Melograno
 Frutti del cactus
 Frutto della passione

Verdure



Sedano crudo
 Cavolo verde in elevate quantità
 Porro

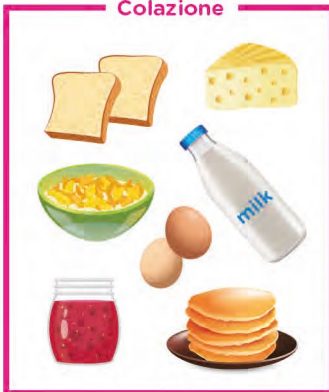
**Fine settimana
 (Sab - Dom)**

- Nei pasti liberi sono consentiti cibi non previsti dalla CDED
- È importante non abbuffarsi di alimenti non consentiti dalla CDED
- Cercare di variare gli alimenti anche durante i pasti "liberi" nel weekend
- I pasti preparati a casa sono da preferirsi rispetto ad alimenti surgelati o ai preparati industriali

Alimenti e bevande consentiti

Una colazione libera preparata a casa ed un pasto libero (pranzo o cena) al giorno durante il sabato e la domenica (incl. pane, latticini, pesce ed altri tipi di carne)

Colazione



- Può includere:
- _____ Pane
 - _____ Formaggio, latte
 - _____ Uova
 - _____ Pancakes
 - _____ Marmellata
 - _____ Creme spalmabili
 - _____ Una tazza di cereali con il latte

Pranzo o cena



- Può includere:
- _____ bistecca di manzo, hamburger, maiale, frutti di mare, salmone o tonno, pasta di qualsiasi tipo
 - _____ Latticini, incluso il formaggio
 - _____ Una porzione di dessert di ogni tipo di torta fatta in casa o biscotti o una pallina di gelato
 - _____ Cacao e cioccolato possono essere utilizzati per preparare i dolci
 - _____ Una bottiglia di birra o un bicchiere di vino

Cena al ristorante

In questa fase un pasto a settimana può essere consumato al ristorante ma va a sostituire un intero giorno di pasti liberi.

Un pranzo/cena al ristorante = Un giorno di pasti liberi del weekend
 (una colazione libera e un pasto libero, pranzo o cena), significano che la dieta durante il sabato o la domenica deve essere la stessa dei giorni della settimana (lun - ven)

Fast food e cucina cinese dovrebbero essere evitati.

La CDED dovrebbe essere utilizzata sotto supervisione medica. Consulta il tuo medico di riferimento se hai dubbi riguardo le informazioni fornite da questo piano dietetico.

Note: _____

