



Allegato n° 2 bis – al lotto n° 2

DIETETICO OSPEDALIERO PEDIATRICO

CENTRO di DIETETICA NUTRIZIONALE

Indice

ALLERGIA/INTOLLERANZA AL LATTOSIO	pag. 6
Dieta n.1 Priva di lattosio (1 anno) Kcal 1040	pag. 7
Dieta n.2 Priva di lattosio (2-3 anni) Kcal 1420	pag. 8
Dieta n.3 Priva di lattosio (4-5 anni) Kcal 1600	pag. 9
Dieta n.4 Priva lattosio (6-7 anni) Kcal 1900	pag. 10
Dieta n.5 Priva lattosio (> 8 anni) Kcal 2100	pag. 11
Dieta n.6 Priva lattosio ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1420	pag. 12
Dieta n.7 Priva lattosio ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1600	pag. 13
Dieta n.8 Priva lattosio ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1900	pag. 14
Dieta n.9 Priva lattosio ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 2100	pag. 15
	pag. 16
ALLERGIA/INTOLLERANZA AL LATTOSIO E ALLE PROTEINE DEL LATTE.....	
Dieta n.10 Priva di lattosio e proteine del latte (1 anno) Kcal 1020	pag. 17
Dieta n.11 Priva di lattosio e proteine del latte (2-3 anni) Kcal 1360	pag. 18
Dieta n.12 Priva di lattosio e proteine del latte (4-5 anni) Kcal 1620	pag. 19
Dieta n.13 Priva di lattosio e proteine del latte (6-7 anni) Kcal 1900	pag. 20
Dieta n.14 Priva di lattosio e proteine del latte (> 8 anni) Kcal 2100	pag. 21
Dieta n.15 Priva di lattosio e proteine del latte ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1360	pag. 22
Dieta n.16 Priva di lattosio e proteine del latte ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1600	pag. 23
Dieta n.17 Priva di lattosio e proteine del latte ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1880	pag. 24
Dieta n.18 Priva di lattosio e proteine del latte ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 1930	pag. 25
	pag. 26
CELIACHIA	
Dieta n.19 Priva di glutine (1 anno) Kcal 1040	pag. 27
Dieta n.20 Priva di glutine (2-3 anni) Kcal 1410	pag. 28
Dieta n.21 Priva di glutine (4-5 anni) Kcal 1530	pag. 29
Dieta n.22 Priva di glutine (6-7 anni) Kcal 1840	pag. 30
Dieta n.23 Priva di glutine (> 8 anni) Kcal 2070	pag. 31
Dieta n.24 Priva di glutine ipoglucidica 2-3 anni) Kcal 1360	pag. 32
Dieta n.25 Priva di glutine ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1530	pag. 33
Dieta n.26 Priva di glutine ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1770	pag. 34
Dieta n.27 Priva di glutine ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 1930	pag. 35
	pag. 36
CELIACHIA E ALLERGIA/INTOLLERANZA AL LATTOSIO.....	
Dieta n.28 Priva di glutine e lattosio (1 anno) Kcal 1040	pag. 37
Dieta n.29 Priva di glutine e lattosio (2-3 anni) Kcal 1410	pag. 38
Dieta n.30 Priva di glutine e lattosio (4-5 anni) Kcal 1530	pag. 39
Dieta n.31 Priva di glutine e lattosio (6-7 anni) Kcal 1840	pag. 40
Dieta n.32 Priva di glutine e lattosio (> 8 anni) Kcal 2070	pag. 41
Dieta n.33 Priva di glutine e lattosio ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1410	pag. 42
Dieta n.34 Priva di glutine e lattosio ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1530	pag. 43
Dieta n.35 Priva di glutine e lattosio ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1770	pag. 44
Dieta n.36 Priva di glutine e lattosio ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 1930	pag. 45

CELIACHIA E ALLERGIA/INTOLLERANZA AL LATTOSIO E ALLE PROTEINE DEL LATTE

Dieta n.37	Priva di glutine, lattosio e proteine del latte (1 anno) Kcal 1000	pag. 46
Dieta n.38	Priva di glutine, lattosio e proteine del latte (2-3 anni) Kcal 1350	pag. 47
Dieta n.39	Priva di glutine, lattosio e proteine del latte (4-5 anni) Kcal 1600	pag. 48
Dieta n.40	Priva di glutine, lattosio e proteine del latte (6-7 anni) Kcal 1807	pag. 49
Dieta n.41	Priva di glutine, lattosio e proteine del latte (> 8 anni) Kcal 2050	pag. 50
Dieta n.42	Priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1350	pag. 51
Dieta n.43	Priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1570	pag. 52
Dieta n.44	Priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1780	pag. 53
Dieta n.45	Priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 2000	pag. 54
		pag. 56

DIABETE

Dieta n.6	Priva lattosio ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1420	pag. 12
Dieta n.7	Priva lattosio ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1600	pag. 13
Dieta n.8	Priva lattosio ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1900	pag. 14
Dieta n.9	Priva lattosio ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 2100	pag. 15
Dieta n.15	Priva di lattosio e proteine del latte ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1360	pag. 22
Dieta n.16	Priva di lattosio e proteine del latte ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1600	pag. 23
Dieta n.17	Priva di lattosio e proteine del latte ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1880	pag. 24
Dieta n.18	Priva di lattosio e proteine del latte ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 1930	pag. 25
Dieta n.24	Priva di glutine ipoglucidica 2-3 anni) Kcal 1360	pag. 32
Dieta n.25	Priva di glutine ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1530	pag. 33
Dieta n.26	Priva di glutine ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1770	pag. 34
Dieta n.27	Priva di glutine ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 1930	pag. 35
Dieta n.33	Priva di glutine e lattosio ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1410	pag. 42
Dieta n.34	Priva di glutine e lattosio ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1530	pag. 43
Dieta n.35	Priva di glutine e lattosio ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1770	pag. 44
Dieta n.36	Priva di glutine e lattosio ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 1930	pag. 45
Dieta n.42	Priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1350	pag. 52
Dieta n.43	Priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1570	pag. 53
Dieta n.44	Priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1780	pag. 54
Dieta n.45	Priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 2000	pag. 55
Dieta n.46	Ipoglucidica (1 anno) Kcal 1040	pag. 57
Dieta n.47	Ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1420	pag. 58
Dieta n.48	Ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1600	pag. 59
Dieta n.49	Ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1900	pag. 60
Dieta n.50	Ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 2100	pag. 61
Dieta n.60	Islamica ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1420	pag. 74
Dieta n.61	Islamica ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1600	pag. 75
Dieta n.62	Islamica ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1900	pag. 76
Dieta n.63	Islamica ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 2100	pag. 77
Dieta n.69	Islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1350	pag. 83
Dieta n.70	Islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1570	pag. 84

Dieta n.71	Islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1780	pag. 85
Dieta n.72	Islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 2000	pag. 86
Dieta n.73	Ipocalorica, iperproteica e ipoglucidica Kcal 1600	pag. 88
Dieta n.74	Ipocalorica, iperproteica e ipoglucidica Kcal 1800	pag. 89
Dieta n.87	Ad elevato apporto di fibre, ipoglucidica Kcal 1600	pag. 105
DISFAGIA		pag. 62
Dieta n.51	Per disfagia Kcal 1050	pag. 63
Dieta n.52	Per disfagia Kcal 1550	pag. 64
IPERCALORICHE E IPERPROTEICHE		pag. 65
Dieta n.53	Ipercalorica e iperproteica Kcal 2400	pag. 66
Dieta n.54	Ipercalorica e iperproteica Kcal 2750	pag. 67
ISLAMICHE		pag. 68
Dieta n.55	Islamica (1 anno) Kcal 1040	pag. 69
Dieta n.56	Islamica (2-3 anni) Kcal 1420	pag. 70
Dieta n.57	Islamica (4-5 anni) Kcal 1600	pag. 71
Dieta n.58	Islamica (6-7 anni) Kcal 1900	pag. 72
Dieta n.59	Islamica (> 8 anni) Kcal 2100	pag. 73
Dieta n.60	Islamica ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1420	pag. 74
Dieta n.61	Islamica ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1600	pag. 75
Dieta n.62	Islamica ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1900	pag. 76
Dieta n.63	Islamica ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 2100	pag. 77
Dieta n.64	Islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte (1 anno) Kcal 1000	pag. 78
Dieta n.65	Islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte (2-3 anni) Kcal 1350	pag. 79
Dieta n.66	Islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte (4-5 anni) Kcal 1600	pag. 80
Dieta n.67	Islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte (6-7 anni) Kcal 1780	pag. 81
Dieta n.68	Islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte (> 8 anni) Kcal 2050	pag. 82
Dieta n.69	Islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1350	pag. 83
Dieta n.70	Islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1570	pag. 84
Dieta n.71	Islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1780	pag. 85
Dieta n.72	Islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 2000	pag. 86
OBESITÀ/ SOVRAPPESO		pag. 87
Dieta n.73	Ipocalorica, iperproteica e ipoglucidica Kcal 1600	pag. 88
Dieta n.74	Ipocalorica, iperproteica e ipoglucidica Kcal 1800	pag. 89
MALATTIE E DISORDINI GASTROINTESTINALI / POST- OPERATORIO/ RIALIMENTAZIONE		pag. 90
Dieta n.75	Liquida	pag. 91
Dieta n.76	Priva di scorie Kcal 750	pag. 92
Dieta n.77	Povera in scorie Kcal 1400	pag. 93
Dieta n.78	“In bianco o leggera” Kcal 1680	pag. 94
STANDARD PER FASCIA D’ETÀ		pag. 95
Dieta n.79	Divezzamento 5-6 mesi Kcal 300	pag. 96

Dieta n.80	Divezzamento 7-8 mesi Kcal 540	pag. 97
Dieta n.81	Divezzamento 9-12 mesi Kcal 680	pag. 98
Dieta n.82	Divezzo frullata 1 anno kcal 1040	pag. 99
Dieta n.83	Normocalorica (2-3 anni) Kcal 1400	pag. 100
Dieta n.84	Normocalorica (4-5 anni) Kcal 1600	pag. 101
Dieta n.85	Normocalorica (6-7 anni) Kcal 1900	pag. 102
Dieta n.86	Normocalorica (> 8 anni) Kcal 2100	pag. 103
		pag. 104
STIPSI / ENCOPRESI		
Dieta n.87	Ad elevato apporto di fibre, ipoglicidica Kcal 1600	pag. 105

ALLERGIA/ INTOLLERANZA AL LATTOSIO

1. Dieta priva di lattosio (1 anno) Kcal 1040

Proteine	42 g	(16%)
Lipidi	40 g	(33%)
Glucidi	136 g	(51%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza lattosio 20 g

Pranzo

- Pastina 40 g
 - Parmigiano reggiano 5 g
 - Carne magra 40 g
 - Patate 70 g
 - Olio extra vergine 10 g
 - Frutta fresca 150 g
- riso 40 g (MAX 1 volta a settimana)
 - pesce 60 g
 - prosciutto cotto magro 40 g
 - n. 1 uovo
 - carote lesse 70 g (MAX 1 volta a settimana)
 - purea di patate 100 g
 - verdura cotta 100 g
 - frutta passata 100 g

Cena

- Pastina 30 g
 - Parmigiano reggiano 5 g
 - Carne semigrassa 40 g
 - Verdura cotta 100g
 - Olio extra vergine 10 g
 - Frutta fresca 150 g
- vedere sostituzioni pranzo
 - vedere sostituzioni pranzo
 - vedere sostituzioni pranzo
 - vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO.

2. Dieta priva di lattosio (2-3 anni) Kcal 1420

Proteine	55 g	(15%)
Lipidi	51 g	(31%)
Glucidi	198 g	(54%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza lattosio 20 g - fette biscottate 20 g

Pranzo

- Pasta 50 g - riso 50 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g - pesce 80 g
- prosciutto cotto magro 50 g
- n. 1 uovo
- Pane 30 g
- Verdura 100 g - patate 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g - polpa di frutta 100 g

Cena

- Pasta 40 g - vedere sostituzioni pranzo
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g - vedere sostituzioni pranzo
- Pane 30 g
- Verdura 100 g - vedere sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g - vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO.

3. Dieta priva di lattosio (4-5 anni) Kcal 1600

Proteine	61 g	(15%)
Lipidi	53 g	(30%)
Glucidi	238 g	(55%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 250 ml
- Zucchero 5 g
- Biscotti senza lattosio 20 g - fette biscottate 20 g

Pranzo

- Pasta 60 g - riso 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g
 - pesce 80 g
 - prosciutto cotto magro 50 g
 - prosciutto crudo magro 35 g
 - bresaola 40 g
 - n. 1 uovo
- Pane 40 g
- Verdura 100 g - patate 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g - polpa di frutta 100 g

Cena

- Pasta 40 g - vedere sostituzioni pranzo
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g - vedere sostituzioni pranzo
- Pane 40 g
- Verdura 100 g - vedere sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g - vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO.

4. Dieta priva di lattosio (6-7 anni) Kcal 1900

Proteine	68 g	(14%)
Lipidi	64 g	(29%)
Glucidi	278 g	(57%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 250 ml
- Zucchero 5 g
- Biscotti senza lattosio 30 g - fette biscottate 30 g

Pranzo

- Pasta 70 g - riso 70 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 70 g - pesce 100 g
- prosciutto cotto magro 55 g
- prosciutto crudo magro 45 g
- bresaola 50 g
- n. 1 uovo
- Pane 60 g
- Verdura 150 g - patate 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta 40 g - vedere sostituzioni pranzo
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 70 g - vedere sostituzioni pranzo
- Pane 60 g
- Verdura 150 g - vedere sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO.

5. Dieta priva di lattosio (>8 anni) Kcal 2100

Proteine	77 g	(14%)
Lipidi	68 g	(28%)
Glucidi	313 g	(58%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 250 ml
- Zucchero 10 g
- Biscotti senza lattosio 40 g - fette biscottate 40 g

Pranzo

- Pasta 80 g - riso 80 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 80 g
 - pesce 100 g
 - prosciutto cotto magro 65 g
 - prosciutto crudo magro 55 g
 - bresaola 55 g
 - n. 1 uovo
- Pane 60 g
- Verdura 200 g - patate 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta 40 g - riso 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 80 g (vedi sostituzioni pranzo)
- Pane 60 g
- Verdura 200 g - patate 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO.

6. Dieta priva di lattosio ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1420

Proteine	55 g	(15%)
Lipidi	51 g	(31%)
Glucidi	198 g	(54%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 200 ml
- Biscotti per l'infanzia senza lattosio 20 g
 - fette biscottate 20 g
 - pane 30 g

Pranzo

- Pasta 50 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g
 - pesce 80 g
 - prosciutto cotto magro 50 g
 - n. 1 uovo
- Pane 30 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g
 - (vedi sostituzioni pranzo)
- Pane 30 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO.

7. Dieta priva di lattosio ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1600

Proteine	61 g	(15%)
Lipidi	53 g	(30%)
Glucidi	238 g	(55%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 250 ml
- Biscotti integrali 25 g
- fette biscottate 25 g
- biscotti secchi 25 g
- pane 35 g

Pranzo

- Pasta 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g
- pesce 80 g
- prosciutto cotto magro 50 g
- prosciutto crudo magro 35 g
- bresaola 40 g
- n. 1 uovo
- Pane 40 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta 40 g
 - Parmigiano reggiano 5 g
 - Carne semigrassa 60 g
 - Pane 40 g
 - Verdura 100 g
 - Olio extra vergine 10 g
 - Frutta fresca 150 g
- (vedi sostituzioni pranzo)

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO.

8. Dieta priva di lattosio ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1900

Proteine	68 g	(14%)
Lipidi	64 g	(29%)
Glucidi	278 g	(57%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 250 ml
- Biscotti integrali 35 g
 - fette biscottate 35 g
 - biscotti secchi 35 g
 - pane 45 g

Pranzo

- Pasta 70 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 70 g
 - pesce 100 g
 - prosciutto cotto magro 55 g
 - prosciutto crudo magro 45 g
 - bresaola 50 g
 - n. 1 uovo
- Pane 60 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 70 g
 - (vedi sostituzioni pranzo)
- Pane 60 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO.

9. Dieta priva di lattosio ipoglucidica (>8 anni) Kcal 2100

Proteine	77 g	(14%)
Lipidi	68 g	(28%)
Glucidi	313 g	(58%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 250 ml
- Biscotti integrali 40 g
- fette biscottate 40 g
- biscotti secchi 40 g

Pranzo

- Pasta 80 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 80 g
- pesce 100 g
- prosciutto cotto magro 65 g
- prosciutto crudo magro 55 g
- bresaola 55 g
- n. 1 uovo
- Pane 60 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta 40 g
 - Parmigiano reggiano 5 g
 - Carne semigrassa 80 g
 - Pane 60 g
 - Verdura 200 g
 - Olio extra vergine 20 g
 - Frutta fresca 150 g
- (vedi sostituzioni pranzo)

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO.

ALLERGIA/ INTOLLERANZA AL LATTOSIO E ALLE PROTEINE DEL LATTE

10. Dieta priva di lattosio e proteine del latte (1 anno) Kcal 1020

Proteine	38 g	(15%)
Lipidi	38 g	(33%)
Glucidi	132 g	(52%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza latte 20 g

Pranzo

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| • Pastina 50 g | - riso 50 g (MAX 1 volta a settimana) |
| • Carne magra 50 g | - pesce 70 g |
| | - prosciutto cotto magro 40 g |
| | - n. 1 uovo |
| | - omogeneizzato di carne o pesce 80 g |
| • Patate lesse 70 g | - verdura cotta 100 g |
| | - carote lesse 70 g |
| • Olio extra vergine 20 g | |
| • Frutta fresca frullata 150 g | - omogeneizzato di frutta 80 g |

Cena

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| • Pastina 30 g | - riso 30 g (MAX 1 volta a settimana) |
| • Carne semigrassa 50 g | - vedere sostituzioni pranzo |
| • Verdura cotta 100g | - vedere sostituzioni pranzo |
| • Olio extra vergine 10 g | |
| • Frutta fresca 150 g | - omogeneizzato di frutta 80 g |

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE.

11. Dieta priva di lattosio e proteine del latte (2-3 anni) Kcal 1360

Proteine	52 g	(15%)
Lipidi	47 g	(31%)
Glucidi	181 g	(54%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza latte 20 g - fette biscottate 20 g

Pranzo

- Pasta 50 g - riso 50 g
- Carne magra 70 g
 - pesce 100 g
 - prosciutto cotto magro 55 g
 - prosciutto crudo magro 45 g
 - bresaola 50 g
 - n. 1 uovo
 - omogeneizzato di carne o pesce 80 g
- Pane 30 g
- Verdura 100 g - patate 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca frullata 150 g - omogeneizzato di frutta 80 g

Cena

- Pasta 50 g - riso 50 g
- Carne semigrassa 70 g - vedere sostituzioni pranzo
- Pane 30 g
- Verdura 100g - vedere sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g - omogeneizzato di frutta 80 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE.

12. Dieta priva di lattosio e proteine del latte (4-5 anni) Kcal 1620

Proteine	62 g	(15%)
Lipidi	54 g	(30%)
Glucidi	223 g	(55%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Zucchero 5 g
- Biscotti senza latte 30 g
- fette biscottate 30 g

Pranzo

- Pasta 60 g
- Carne magra 80 g
- riso 60 g
- pesce 100 g
- prosciutto cotto magro 65 g
- prosciutto crudo magro 55 g
- bresaola 55 g
- n. 1 uovo
- Pane 40 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 25 g
- Frutta 150 g
- patate 100 g

Cena

- Pasta 60 g
- Carne semigrassa 80 g
- Pane 40 g
- Verdura 100g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta 150 g
- riso 60 g
- vedere sostituzioni pranzo
- vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE.

13. Dieta priva di lattosio e proteine del latte (6-7 anni) Kcal 1900

Proteine	72 g	(15%)
Lipidi	60 g	(28%)
Glucidi	268 g	(57%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Zucchero 5 g
- Biscotti senza latte 30 g
- fette biscottate 30 g

Pranzo

- Pasta 80 g
- Carne magra 90 g
- riso 80 g
- pesce 120 g
- prosciutto cotto magro 70 g
- prosciutto crudo magro 60 g
- bresaola 65 g
- n. 1 uovo
- Pane 50 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 30 g
- Frutta 150 g
- patate 100 g

Cena

- Pasta 80 g
- Carne semigrassa 90 g
- Pane 50 g
- Verdura 100g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta 150 g
- riso 80 g
- vedere sostituzioni pranzo
- vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE.

14. Dieta priva di lattosio e proteine del latte (>8 anni) Kcal 2100

Proteine	78 g	(15%)
Lipidi	66 g	(28%)
Glucidi	301 g	(57%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Zucchero 10 g
- Biscotti senza latte 40 g
- fette biscottate 40 g

Pranzo

- Pasta 90 g
- Carne magra 90 g
- riso 90 g
- pesce 120 g
- prosciutto cotto magro 70 g
- prosciutto crudo magro 60 g
- bresaola 65 g
- n. 1 uovo
- Pane 50 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine 30 g
- Frutta 200 g
- patate 150 g

Cena

- Pasta 90 g
- Carne semigrassa 90 g
- Pane 50 g
- Verdura 200g
- Olio extra vergine 25 g
- Frutta 200 g
- riso 90 g
- vedere sostituzioni pranzo
- vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE.

15. Dieta priva di lattosio e proteine del latte ipoglicidica (2-3 anni) Kcal 1360

Proteine	52 g	(15%)
Lipidi	47 g	(31%)
Glucidi	181 g	(53%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti senza latte 20 g
- fette biscottate 20 g

Pranzo

- Pasta 50 g
- Carne magra 70 g
- pesce 100 g
- prosciutto cotto magro 55 g
- prosciutto crudo magro 45 g
- bresaola 50 g
- n. 1 uovo
- Pane 30 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta 150 g
- omogeneizzato di frutta 80 g

Cena

- Pasta 50 g
- Carne semigrassa 70 g
- Pane 30 g
- Verdura cotta 100g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g
- vedere sostituzioni pranzo
- vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE.

16. Dieta priva di lattosio e proteine del latte ipoglicidica (4-5 anni) Kcal 1600

Proteine	62 g	(15%)
Lipidi	54 g	(30%)
Glucidi	218 g	(55%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti integrali 30 g
- fette biscottate 30 g
- biscotti secchi 30 g
- pane 40 g

Pranzo

- Pasta 60 g
- Carne magra 80 g
- pesce 100 g
- prosciutto cotto magro 65 g
- prosciutto crudo magro 55 g
- bresaola 55 g
- n. 1 uovo
- Pane 40 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 25 g
- Frutta 150 g

Cena

- Pasta 60 g
- Carne semigrassa 80 g
- Pane 40 g
- Verdura 100g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta 150 g
- vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO.

17. Dieta priva di lattosio e proteine del latte ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1880

Proteine	72 g	(15%)
Lipidi	60 g	(29%)
Glucidi	263 g	(56%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti integrali 30 g
- fette biscottate 30 g
- biscotti secchi 30 g
- pane 40 g

Pranzo

- Pasta 60 g
- Carne magra 80 g
- pesce 100 g
- prosciutto cotto magro 65 g
- prosciutto crudo magro 55 g
- bresaola 55 g
- n. 1 uovo
- Pane 50 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 30 g
- Frutta 150 g

Cena

- Pasta 60 g
- Carne semigrassa 80 g
- Pane 50 g
- Verdura 100g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta 150 g
- vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO.

18. Dieta priva di lattosio e proteine del latte ipoglucidica (>8 anni)
Kcal 1930

Proteine	72 g	(15%)
Lipidi	61 g	(28%)
Glucidi	276 g	(57%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti integrali 40 g
- fette biscottate 40 g
- biscotti secchi 40 g
- pane 50 g

Pranzo

- Pasta 80 g
- Carne magra 80 g
- pesce 100 g
- prosciutto cotto magro 65 g
- prosciutto crudo magro 55 g
- bresaola 55 g
- n. 1 uovo
- Pane 50 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine 30 g
- Frutta 150 g

Cena

- Pasta 60 g
- Carne semigrassa 80 g
- Pane 50 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta 150 g
- vedi sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO.

CELIACHIA

19. Dieta priva di glutine (1 anno) Kcal 1040

Proteine	39 g	(15%)
Lipidi	42 g	(36%)
Glucidi	137 g	(49%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte parzialmente scremato 250 g
- Biscotti per l'infanzia senza glutine 20 g - fette biscottate senza glutine 20 g

Pranzo

- Pastina senza glutine 40 g - riso 40 g (MAX 1 volta a settimana)
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 40 g
 - pesce 60 g
 - prosciutto cotto senza glutine 40 g
 - formaggino n. 1
 - formaggio magro 35 g
 - n. 1 uovo
- Patate 70 g
 - carote lesse 70 g (MAX 1 volta a settimana)
 - purea di patate 100 g
 - verdura cotta 100 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pastina senza glutine 30 g - riso 30 g (MAX 1 volta a settimana)
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 40 g - vedi sostituzioni pranzo
- Verdura 100 g - patate 100 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

20. Dieta priva di glutine (2-3 anni) Kcal 1410

Proteine	50 g	(14%)
Lipidi	57 g	(36%)
Glucidi	186 g	(50%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte parz. scremato 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza glutine 20 g - fette biscottate senza glutine 20 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 50 g - riso 50 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g - pesce 80 g
- prosciutto cotto senza glutine 50 g
- formaggio magro 50 g
- n. 1 uovo
- Pane senza glutine 30 g
- Verdura 100 g - patate 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g - polpa di frutta 100 g

Cena

- Pasta senza glutine 40 g - vedi sostituzioni pranzo
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 40 g
- Verdura 100 g - vedi sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

21. Dieta priva di glutine (4-5 anni) Kcal 1530

Proteine	53 g	(14%)
Lipidi	59 g	(35%)
Glucidi	210 g	(51%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte parz. scremato 250 ml
- Zucchero 5 g
- Biscotti senza glutine 30 g - fette biscottate senza glutine 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 60 g - riso 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g
 - pesce 80 g
 - prosciutto cotto senza glutine 50 g
 - prosciutto crudo senza glutine 35 g
 - bresaola 40 g
 - formaggio magro 50 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 40 g
- Verdura 100 g - patate 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 40 g - vedi sostituzioni pranzo
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 40 g
- Verdura 100 g - vedi sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

22. Dieta priva di glutine (6-7 anni) Kcal 1840

Proteine	62 g	(14%)
Lipidi	67 g	(33%)
Glucidi	261 g	(53%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte parz. scremato 250 ml
- Zucchero 5 g
- Biscotti senza glutine 30 g
- fette biscottate senza glutine 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 70 g
- riso 60 g
- pesce 100 g
- prosciutto cotto senza glutine 55 g
- prosciutto crudo senza glutine 45 g
- formaggio magro 60 g
- bresaola 50 g
- n. 1 uovo
- Pane senza glutine 60 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g
- patate 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 70 g
- Pane senza glutine 60 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 15 g
- Frutta fresca 150 g
- riso 60 g
- patate 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

23. Dieta priva di glutine (> 8 anni) Kcal 2070

Proteine	69 g	(13%)
Lipidi	71 g	(31%)
Glucidi	309 g	(56%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte parz. scremato 250 ml
 - Zucchero 10 g
 - fette biscottate senza glutine 40 g
 - Marmellata 30 g
- biscotti senza glutine 30 g
 - miele 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 70 g
 - Parmigiano reggiano 5 g
 - Carne magra 80 g
- riso 70 g
 - pesce 100 g
 - prosciutto cotto senza glutine 65 g
 - prosciutto crudo senza glutine 55 g
 - bresaola 55 g
 - formaggio magro 70 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 60 g
 - Verdura 200 g
 - Olio extra vergine 20 g
 - Frutta fresca 150 g
- patate 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 70 g
 - Parmigiano reggiano 5 g
 - Carne semigrassa 80 g
 - Pane senza glutine 60 g
 - Verdura 200 g
 - Olio extra vergine 15 g
 - Frutta fresca 150 g
- riso 70 g
 - patate 200 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

24. Dieta priva di glutine ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1410

Proteine	50 g	(14%)
Lipidi	57 g	(36%)
Glucidi	186 g	(50%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte parz. scremato 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza glutine 20 g - fette biscottate senza glutine 20 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 50 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g
 - pesce 80 g
 - prosciutto cotto senza glutine 50 g
 - formaggio magro 50 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 30 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g
 - polpa di frutta 100 g

Cena

- Pasta senza glutine 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g
 - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 30 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

25. Dieta priva di glutine ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1530

Proteine	53 g	(14%)
Lipidi	59 g	(35%)
Glucidi	209 g	(51%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte parz. scremato 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza glutine 30 g - fette biscottate senza glutine 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g
 - pesce 80 g
 - prosciutto cotto senza glutine 50 g
 - prosciutto crudo senza glutine 35
 - bresaola 40 g
 - formaggio magro 50 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g
 - polpa di frutta 100 g

Cena

- Pasta senza glutine 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g
 - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 40 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

26. Dieta priva di glutine ipoglicidica (6-7 anni) Kcal 1770

Proteine	62 g	(14%)
Lipidi	62 g	(32%)
Glucidi	256 g	(54%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte parz. scremato 250 ml
- Biscotti senza glutine e senza zucchero 30 g - fette biscottate senza glutine 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 70 g
- pesce 100 g
- prosciutto cotto senza glutine 55 g
- prosciutto crudo senza glutine 45 g
- formaggio magro 60 g
- bresaola 50 g
- n. 1 uovo
- Pane senza glutine 60 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 70 g
- Pane senza glutine 60 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 15 g
- Frutta fresca 150 g
- vedi sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

27. Dieta priva di glutine ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 1930

Proteine	69 g	(14%)
Lipidi	66 g	(31%)
Glucidi	281 g	(55%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte parz. scremato 250 ml
- Fette biscottate senza glutine 40 g
- Marmellata 30 g
- biscotti senza glutine 30 g
- miele 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 70 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 80 g
- pesce 100 g
- prosciutto cotto senza glutine 65 g
- prosciutto crudo senza glutine 55 g
- bresaola 55 g
- formaggio magro 70 g
- n. 1 uovo
- Pane senza glutine 60 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 70 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 80 g
- Pane senza glutine 60 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g
- vedi sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

CELIACHIA E ALLERGIA/ INTOLLERANZA AL LATTOSIO

28. Dieta priva di glutine e lattosio (1 anno) Kcal 1040

Proteine	39 g	(15%)
Lipidi	42 g	(36%)
Glucidi	137 g	(49%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza glutine e lattosio 20 g

Pranzo

- Pastina senza glutine 40 g
 - Parmigiano reggiano 5 g
 - Carne magra 40 g
 - Patate 70 g
 - Olio extra vergine 10 g
 - Frutta fresca 150 g
- riso 40 g (MAX 1 volta a settimana)
 - pesce 60 g
 - prosciutto cotto senza glutine 40 g
 - n. 1 uovo
 - carote lesse 70 g (MAX 1 volta a settimana)
 - purea di patate 100 g
 - verdura cotta 100 g

Cena

- Pastina senza glutine 30 g
 - Parmigiano reggiano 5 g
 - Carne semigrassa 40 g
 - Verdura cotta 100g
 - Olio extra vergine 10 g
 - Frutta fresca 150 g
- vedi sostituzioni pranzo
 - vedi sostituzioni pranzo
 - vedi sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

29. Dieta priva di glutine e lattosio (2-3 anni) Kcal 1410

Proteine	50 g	(14%)
Lipidi	57 g	(36%)
Glucidi	186 g	(50%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza glutine e lattosio 20 g - fette biscottate senza glutine 20 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 50 g - riso 50 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g - pesce 80 g
- prosciutto cotto senza glutine 50 g
- n. 1 uovo
- Pane senza glutine 30 g
- Verdura 100 g - patate 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g - polpa di frutta 100 g

Cena

- Pasta senza glutine 40 g - vedi sostituzioni pranzo
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g
- Pane senza glutine 30 g
- Verdura 100 g - vedi sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

30. Dieta priva di glutine e lattosio (4-5 anni) Kcal 1530

Proteine	53 g	(14%)
Lipidi	59 g	(35%)
Glucidi	210 g	(51%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 250 ml
- Zucchero 5 g
- Biscotti per l'infanzia senza glutine e lattosio 30 g - fette biscottate glutine 30 g

Pranzo

- Pasta 40 g - riso 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g - pesce 80 g
- prosciutto cotto senza glutine 50 g
- prosciutto crudo senza glutine 35 g
- bresaola 40 g
- n. 1 uovo
- Pane senza glutine 40 g
- Verdura 100 g - patate 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g - polpa di frutta 100 g

Cena

- Pasta senza glutine 40 g - vedi sostituzioni pranzo
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 40 g
- Verdura 100 g - vedi sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

31. Dieta priva di glutine e lattosio (6-7 anni) Kcal 1840

Proteine	62 g	(14%)
Lipidi	67 g	(33%)
Glucidi	261 g	(53%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 250 ml
- Zucchero 5 g
- Biscotti senza lattosio e glutine 30 g - fette biscottate senza glutine 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 60 g - riso 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 70 g
 - pesce 100 g
 - prosciutto cotto senza glutine 55 g
 - prosciutto crudo senza glutine 45 g
 - bresaola 50 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 60 g
- Verdura 150 g - patate 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 60 g - vedi sostituzioni pranzo
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 70 g
- Pane senza glutine 60 g
- Verdura 150 g - vedi sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 15 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

32. Dieta priva di glutine e lattosio (> 8 anni) Kcal 2070

Proteine	69 g	(13%)
Lipidi	71 g	(31%)
Glucidi	309 g	(56%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 250 ml
- Zucchero 10 g
- Biscotti senza glutine e lattosio 40 g - fette biscottate senza glutine 40 g
- Marmellata 30 g - miele 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 70 g - riso 70 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 80 g - pesce 100 g
- prosciutto cotto senza glutine 65 g
- prosciutto crudo senza glutine 55 g
- bresaola 55 g
- n. 1 uovo
- Pane senza glutine 60 g
- Verdura 200 g - patate 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 70 g - vedi sostituzioni pranzo
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 80 g
- Pane senza glutine 60 g
- Verdura 200 g - vedi sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

33. Dieta priva di glutine e lattosio ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1410

Proteine	50 g	(14%)
Lipidi	57 g	(36%)
Glucidi	186 g	(50%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte parz. scremato 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza glutine 20 g - fette biscottate senza glutine 20 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 50 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g
 - pesce 80 g
 - prosciutto cotto senza glutine 50 g
 - formaggio magro 50 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 30 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g
 - polpa di frutta 100 g

Cena

- Pasta senza glutine 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g
 - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 30 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

34. Dieta priva di glutine e lattosio ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1530

Proteine	53 g	(14%)
Lipidi	59 g	(35%)
Glucidi	209 g	(51%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza glutine e lattosio 30 g - fette biscottate senza glutine 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g
 - pesce 80 g
 - prosciutto cotto senza glutine 50 g
 - prosciutto crudo senza glutine 35 g
 - bresaola 40 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g
 - polpa di frutta 100 g

Cena

- Pasta senza glutine 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g
 - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 40 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

35. Dieta priva di glutine e lattosio ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1770

Proteine	62 g	(14%)
Lipidi	62 g	(32%)
Glucidi	256 g	(54%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 250 ml
- Biscotti senza lattosio e glutine 30 g - fette biscottate senza glutine 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 70 g
 - pesce 100 g
 - prosciutto cotto senza glutine 55 g
 - prosciutto crudo senza glutine 45 g
 - bresaola 50 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 60 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 70 g - vedi sostituzioni pranzo
- Pane 60 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

36. Dieta priva di glutine e lattosio ipoglucidica (> 8 anni) Kcal 1930

Proteine	69 g	(14%)
Lipidi	66 g	(31%)
Glucidi	281 g	(55%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato delattosato 250 ml
- Biscotti senza glutine e lattosio 40 g - fette biscottate senza glutine 40 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 70 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 80 g
 - pesce 100 g
 - prosciutto cotto senza glutine 65 g
 - prosciutto crudo senza glutine 55 g
 - bresaola 55 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 60 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 70 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 80 g - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 60 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

CELIACHIA E ALLERGIA/ INTOLLERANZA AL LATTOSIO E ALLE PROTEINE DEL LATTE

37. Dieta priva di glutine, lattosio e proteine del latte (1 anno) Kcal 1000

Proteine	33 g	(13%)
Lipidi	39 g	(35%)
Glucidi	130 g	(52%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza glutine e latte 20 g

Pranzo

- | | |
|------------------------------|---|
| • Pastina senza glutine 40 g | - riso 40 g (MAX 1 volta a settimana) |
| • Carne magra 50 g | - pesce 70 g |
| | - prosciutto cotto senza glutine 55 g |
| | - n. 1 uovo |
| • Patate 70 g | - carote lesse 70 g (MAX 1 volta a settimana) |
| | - verdura cotta 100 g |
| • Olio extra vergine 20 g | |
| • Frutta fresca 150 g | - frutta passata 100g |

Cena

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| • Pastina senza glutine 40 g | - vedi sostituzioni pranzo |
| • Carne semigrassa 50 g | - vedi sostituzioni pranzo |
| • Verdura cotta 100g | - vedi sostituzioni pranzo |
| • Olio extra vergine 10 g | |
| • Frutta fresca 150 g | - vedi sostituzioni pranzo |

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

38. Dieta priva di glutine lattosio e proteine del latte (2-3 anni)
Kcal 1350

Proteine	49 g	(14%)
Lipidi	49 g	(33%)
Glucidi	179 g	(53%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza glutine e latte 20 g - fette biscottate senza glutine 20 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 60 g
 - Carne magra 80 g
 - Pane senza glutine 30 g
 - Verdura 100 g
 - Olio extra vergine 20 g
 - Frutta fresca 150 g
- riso 60 g
 - pesce 100 g
 - prosciutto cotto senza glutine 65 g
 - n. 1 uovo
 - patate 100 g
 - polpa di frutta 100 g

Cena

- Pasta senza glutine 60 g - vedi sostituzioni pranzo
- Carne semigrassa 80 g - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 30 g
- Verdura 100 g - vedi sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 15 g
- Frutta fresca 150 g - vedi sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

39. Dieta priva di glutine, lattosio e proteine del latte (4-5 anni)
Kcal 1600

Proteine	56 g	(14%)
Lipidi	57 g	(32%)
Glucidi	215 g	(54%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Zucchero 5 g
- Biscotti senza glutine e latte 30 g - fette biscottate senza glutine 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 70 g
 - Carne magra 90 g
 - Pane senza glutine 40 g
 - Verdura 100 g
 - Olio extra vergine 20 g
 - Frutta fresca 150 g
- riso 70 g
 - pesce 120 g
 - prosciutto cotto senza glutine 70 g
 - prosciutto crudo senza glutine 60 g
 - bresaola 65 g
 - n. 1 uovo
 - patate 100 g

Cena

- Pasta senza glutine 70 g - vedi sostituzioni pranzo
- Carne semigrassa 90 g - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 40 g
- Verdura 100 g - vedi sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

40. Dieta priva di glutine, lattosio e proteine del latte (6-7 anni) Kcal 1807

Proteine	64 g	(14%)
Lipidi	59 g	(30%)
Glucidi	255 g	(56%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Zucchero 5 g
- Biscotti senza lattosio e glutine 30 g - fette biscottate senza glutine 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 90 g - riso 90 g
- Carne magra 100 g - pesce 140 g
- prosciutto cotto senza glutine 80 g
- prosciutto crudo senza glutine 70 g
- bresaola 75 g
- n. 1 uovo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 150 g - patate 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 90 g - vedi sostituzioni pranzo
- Carne semigrassa 100 g - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 150 g - vedi sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

41. Dieta priva di glutine, lattosio e proteine del latte (>8 anni) Kcal 2050

Proteine	72 g	(14%)
Lipidi	68 g	(30%)
Glucidi	287 g	(56%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Zucchero 10 g
- Biscotti senza glutine e latte 40 g - fette biscottate senza glutine 40 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 100 g - riso 100 g
- Carne magra 110 g - pesce 150 g
- prosciutto cotto senza glutine 80 g
- prosciutto crudo senza glutine 70 g
- bresaola 75 g
- n. 1 uovo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 200 g - patate 150 g
- Olio extra vergine 25 g
- Frutta fresca 200 g

Cena

- Pasta senza glutine 100 g - vedi sostituzioni pranzo
- Carne semigrassa 110 g - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 200 g - vedi sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 200 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

42. Dieta priva di glutine lattosio e proteine del latte ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1350

Proteine	49 g	(14%)
Lipidi	49 g	(33%)
Glucidi	179 g	(53%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza zuccheri glutine e latte - fette biscottate senza glutine 20 g
20 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 60 g
- Carne magra 80 g
 - pesce 100 g
 - prosciutto cotto senza glutine 65 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 30 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g
 - polpa di frutta 100 g

Cena

- Pasta senza glutine 60 g
- Carne semigrassa 80 g
 - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 30 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 15 g
- Frutta fresca 150 g
 - vedi sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

43. Dieta priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1570

Proteine	62 g	(15%)
Lipidi	54 g	(30%)
Glucidi	218 g	(55%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti senza zuccheri glutine e latte 30 g - fette biscottate senza glutine 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 60 g
- Carne magra 80 g
 - pesce 100 g
 - prosciutto cotto senza glutine 65 g
 - prosciutto crudo senza glutine 55 g
 - bresaola 55 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 40 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 25 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 60 g
- Carne semigrassa 80 g
 - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 40 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

44. Dieta priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1780

Proteine	64 g	(14%)
Lipidi	59 g	(30%)
Glucidi	255 g	(56%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti senza lattosio e glutine 30 g - fette biscottate senza glutine 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 90 g
- Carne magra 100 g
 - pesce 140 g
 - prosciutto cotto senza glutine 80 g
 - prosciutto crudo senza glutine 70 g
 - bresaola 75 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 90 g
- Carne semigrassa 100 g - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

45. Dieta priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (>8 anni) Kcal 2000

Proteine	72 g	(14%)
Lipidi	68 g	(31%)
Glucidi	277 g	(55%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti senza zucchero glutine e latte 40 g - fette biscottate senza glutine 40 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 100 g
- Carne magra 110 g
 - pesce 140 g
 - prosciutto cotto senza glutine 80 g
 - prosciutto crudo senza glutine 70 g
 - bresaola 75 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine 25 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 100 g
- Carne semigrassa 110 g - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PREVISTI NELLA DIETA, COMPRESI QUELLI UTILIZZATI PER LE PREPARAZIONI DELLE PIETANZE, DEVONO ESSERE GARANTITI SENZA LATTOSIO E PROTEINE DEL LATTE E SENZA GLUTINE O PREVISTI DAL PRONTUARIO AGGIORNATO DELL'AIC.

DIABETE

46. Dieta ipoglucidica (1 anno) Kcal 1040

Proteine	42 g	(16%)
Lipidi	40 g	(33%)
Glucidi	136 g	(51%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti per l'infanzia 20 g - fette biscottate 20 g

Pranzo

- Pasta 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 40 g
 - pesce 60 g
 - prosciutto cotto magro 40 g
 - formaggino n. 1
 - formaggio magro 35 g
 - n. 1 uovo
 - carote lesse 70 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta 150 g

Cena

- Pasta 30 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 40 g
 - vedere sostituzioni pranzo
- Verdura cotta 100g
 - vedere sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g
 - omogeneizzato di frutta 80 g

47. Dieta ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1420

Proteine	55 g	(15%)
Lipidi	51 g	(31%)
Glucidi	198 g	(54%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 200 ml
- Biscotti per l'infanzia 20 g
- fette biscottate 20 g

Pranzo

- Pasta 50 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g
- pesce 80 g
- prosciutto cotto magro 50 g
- formaggio magro 50 g
- n. 1 uovo
- Verdura 100 g
- Pane 30 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta 150 g

Cena

- Pasta 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 40 g
- Verdura cotta 100g
- Pane 30 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g
- vedere sostituzioni pranzo
- omogeneizzato di frutta 80 g

48. Dieta ipoglicidica (4-5 anni) Kcal 1600

Proteine	61 g	(15%)
Lipidi	53 g	(30%)
Glucidi	238 g	(55%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Biscotti integrali 25 g
- fette biscottate 25 g
- biscotti secchi 25 g
- pane 35 g

Pranzo

- Pasta 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g
- pesce 80 g
- prosciutto cotto magro 50 g
- prosciutto crudo magro 35 g
- bresaola 40 g
- formaggio magro 50 g
- n. 1 uovo
- Verdura 100 g
- patate lesse o arrosto 100 g (MAX 1 volta a settimana)
- Pane 40 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta 150 g

Cena

- Pasta 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g
- Verdura cotta 100g
- Pane 40 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g
- vedere sostituzioni pranzo
- vedere sostituzioni pranzo

49. Dieta ipoglicidica (6-7 anni) Kcal 1900

Proteine	68 g	(14%)
Lipidi	64 g	(29%)
Glucidi	278 g	(57%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Biscotti integrali 35 g
- fette biscottate 35 g
- biscotti secchi 35 g
- pane 45 g

Pranzo

- Pasta 70 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 70 g
- pesce 100 g
- prosciutto cotto magro 55 g
- prosciutto crudo magro 45 g
- bresaola 50 g
- formaggio magro 60 g
- n. 1 uovo
- Verdura 100 g
- Pane 60 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta 150 g

Cena

- Pasta 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 70 g
- Verdura cotta 100 g
- Pane 60 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g
- vedere sostituzioni pranzo
- vedere sostituzioni pranzo

50. Dieta ipoglicidica (>8 anni) Kcal 2100

Proteine	77 g	(14%)
Lipidi	68 g	(31%)
Glucidi	313 g	(55%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Biscotti integrali 40 g
- fette biscottate 40 g
- biscotti secchi 40 g
- pane 50 g

Pranzo

- Pasta 80 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 80 g
- pesce 100 g
- prosciutto cotto magro 65 g
- prosciutto crudo magro 55 g
- bresaola 55 g
- formaggio magro 65 g
- n. 1 uovo
- Verdura 200 g
- Pane 60 g
- Olio extra vergine 30 g
- Frutta 200 g

Cena

- Pasta 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 80 g
- Verdura cotta 200 g
- Pane 60 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 200 g
- vedere sostituzioni pranzo
- vedere sostituzioni pranzo

DISFAGIA

51. Dieta disfagia Kcal 1050

Proteine	44 g	(16%)
Lipidi	41 g	(34%)
Glucidi	134 g	(50%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 200 ml
- Biscotti per l'infanzia 20 g - biscotto granulato 20 g

Pranzo

- Semolino 40 g - semole di cereali
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra omogeneizzata 40 g
 - pesce omogeneizzato 55 g
 - prosciutto cotto magro omogeneizzato 30 g
 - ricotta vaccina 35 g
 - omogeneizzato di carne o pesce 80 g
 - n. 1 uovo
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca omogeneizzata 100 g - omogeneizzato di frutta 80 g

Spuntino

- Yogurt alla frutta cremoso vellutato, senza pezzi di frutta 125 g

Cena

- Semolino 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa omogeneizzata 40 g - vedere sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca omogeneizzata 100 g - vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PRESENTI NELLA DIETA HANNO CONSISTENZA OMOGENEA E SEMISOLIDA, SONO PRIVI DI FILAMENTI, GRUMI, BUCCE, SEMI ECC.

SONO VIETATI FORMAGGI A PASTA FILATA E YOGURT CON FRUTTA A PEZZI.

52. Dieta disfagia Kcal 1550

Proteine	60 g	(15%)
Lipidi	58 g	(33%)
Glucidi	209 g	(52%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Biscotti per l'infanzia 20 g
- biscotto granulato 20 g

Pranzo

- Semolino 50 g
 - Parmigiano reggiano 5 g
 - Carne magra frullata 60 g
 - Purea di patate morbido 100 g
 - Olio extra vergine 20 g
 - Frutta fresca frullata 150 g
- Al pomodoro senza bucce e semi
- pesce frullato 80 g
 - prosciutto cotto magro frullato 50 g
 - ricotta vaccina 50 g
 - n. 1 uovo

Spuntino

- Yogurt alla frutta cremoso vellutato, senza pezzi di frutta 125 g

Cena

- Semolino 50 g
 - Parmigiano reggiano 5 g
 - Carne semigrassa frullata 60 g
 - Olio extra vergine 10 g
 - Frutta fresca frullata 150 g
- vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

TUTTI GLI ALIMENTI PRESENTI NELLA DIETA HANNO CONSISTENZA OMOGENEA E SEMISOLIDA, SONO PRIVI DI FILAMENTI, GRUMI, BUCCE, SEMI ECC.

SONO VIETATI FORMAGGI A PASTA FILATA E YOGURT CON FRUTTA A PEZZI.

IPERCALORICHE E IPERPROTEICHE

53. Dieta ipercalorica e iperproteica Kcal 2400

Proteine	86 g	(14%)
Lipidi	76 g	(27%)
Glucidi	365 g	(59%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Zucchero 10g
- Biscotti 50 g - fette biscottate 50 g

Pranzo

- Pasta 80 g - riso 80 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 90 g
 - pesce 120 g
 - prosciutto cotto magro 70 g
 - prosciutto crudo magro 60 g
 - bresaola 65 g
 - formaggio magro 75 g
 - n. 1 uovo + 30 g prosciutto cotto
 - patate 200 g
- Verdura 200 g
- Pane 60 g
- Olio extra vergine 25 g
- Frutta 200 g

Cena

- Pasta 80 g - riso 80 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 90 g - vedere sostituzioni pranzo
- Verdura 200 g - vedere sostituzioni pranzo
- Pane 60 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 200 g

54. Dieta ipercalorica e iperproteica Kcal 2750

Proteine	111 g	(16%)
Lipidi	80 g	(26%)
Glucidi	400 g	(58%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
 - Zucchero 10g
 - Fette biscottate 60 g
 - Marmellata 25 g
- biscotti secchi 60 g
 - miele 25 g

Pranzo

- Pasta 100 g
 - Parmigiano reggiano 10 g
 - Carne magra 100 g
- riso 100 g
 - pesce 140 g
 - prosciutto cotto magro 80 g
 - prosciutto crudo magro 65 g
 - bresaola 70 g
 - formaggio magro 85 g
 - n. 1 uovo + 35 g prosciutto cotto
 - patate 200 g
- Verdura 200 g
 - Pane 60 g
 - Olio extra vergine 25 g
 - Frutta 200 g

Cena

- Pasta 100 g
 - Parmigiano reggiano 10 g
 - Carne semigrassa 100 g
 - Verdura 200 g
 - Pane 60 g
 - Olio extra vergine 25 g
 - Frutta fresca 200 g
- vedere sostituzioni pranzo
 - vedere sostituzioni pranzo
 - vedere sostituzioni pranzo

ISLAMICHE

55. Dieta Islamica (1 anno) Kcal 1040

Proteine	42 g	(16%)
Lipidi	40 g	(33%)
Glucidi	136 g	(51%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Biscotti per l'infanzia 20 g - fette biscottate 20 g

Pranzo

- Pastina 40 g - riso 40 g (MAX 1 volta a settimana)
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 40 g
 - pesce 60 g
 - fesa di tacchino 40 g
 - formaggino n.1
 - formaggio magro 35
 - n. 1 uovo
- Patate 70 g
 - carote lesse 70 g (MAX 1 volta a settimana)
 - purea di patate 100 g
 - verdura cotta 100 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g
 - frutta passata 100 g

Cena

- Pastina 30 g - vedere sostituzioni pranzo
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 40 g - vedere sostituzioni pranzo
- Verdura cotta 100g - vedere sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g - vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

ELIMINARE: CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI.

56. Dieta Islamica (2-3 anni) Kcal 1420

Proteine	55 g	(15%)
Lipidi	51 g	(31%)
Glucidi	198 g	(54%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Biscotti per l'infanzia 20 g - fette biscottate 20 g

Pranzo

- Pasta 50 g - riso 50 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g - pesce 80 g
- fesa di tacchino 50 g
- formaggio magro 50 g
- n. 1 uovo
- Pane 30 g
- Verdura 100 g - patate 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g - polpa di frutta 100 g

Cena

- Pasta 40 g - vedere sostituzioni pranzo
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g - vedere sostituzioni pranzo
- Pane 30 g
- Verdura 100 g - vedere sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g - vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

ELIMINARE: CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI.

57. Dieta Islamica (4-5 anni) Kcal 1600

Proteine	61 g	(15%)
Lipidi	53 g	(30%)
Glucidi	238 g	(55%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Zucchero 5 g
- Biscotti 20 g - fette biscottate 20 g

Pranzo

- Pasta 60 g - riso 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g - pesce 80 g
- fesa di tacchino 50 g
- formaggio magro 50 g
- n. 1 uovo
- Pane 40 g
- Verdura 100 g - patate 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g - polpa di frutta 100 g

Cena

- Pasta 40 g - vedere sostituzioni pranzo
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g - vedere sostituzioni pranzo
- Pane 40 g
- Verdura 100 g - vedere sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g - vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

ELIMINARE: CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI.

58. Dieta Islamica (6-7 anni) Kcal 1900

Proteine	68 g	(14%)
Lipidi	64 g	(29%)
Glucidi	278 g	(57%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Zucchero 5 g
- Biscotti 30 g - fette biscottate 30 g

Pranzo

- Pasta 70 g - riso 70 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 70 g - pesce 100 g
- fesa di tacchino 55 g
- formaggio magro 60 g
- n. 1 uovo
- Pane 60 g
- Verdura 150 g - patate 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta 40 g - vedere sostituzioni pranzo
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 70 g - vedere sostituzioni pranzo
- Pane 60 g
- Verdura 150 g - vedere sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

ELIMINARE: CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI.

59. Dieta Islamica (>8 anni) Kcal 2100

Proteine	77 g	(14%)
Lipidi	68 g	(28%)
Glucidi	313 g	(58%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Zucchero 10 g
- Biscotti 40 g - fette biscottate 40 g

Pranzo

- Pasta 80 g - riso 80 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 80 g - pesce 100 g
- fesa di tacchino 65 g
- formaggio magro 70 g
- n. 1 uovo
- Pane 60 g
- Verdura 200 g - patate 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta 40 g - vedere sostituzioni pranzo
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 80 g - vedere sostituzioni pranzo
- Pane 60 g
- Verdura 200 g - vedere sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

ELIMINARE: CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI.

60. Dieta Islamica ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1420

Proteine	55 g	(15%)
Lipidi	51 g	(31%)
Glucidi	198 g	(54%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 200 ml
- Biscotti per l'infanzia senza zuccheri 20 g - fette biscottate 20 g

Pranzo

- Pasta 50 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g
 - pesce 80 g
 - fesa di tacchino 50 g
 - formaggio magro 50 g
 - n. 1 uovo
- Pane 30 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g - vedere sostituzioni pranzo
- Pane 30 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g - vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

ELIMINARE: CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI.

61. Dieta Islamica ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1600

Proteine	61 g	(15%)
Lipidi	53 g	(30%)
Glucidi	238 g	(55%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Biscotti integrali 25 g
- fette biscottate 25 g
- biscotti secchi 25 g
- pane 35 g

Pranzo

- Pasta 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g
- pesce 80 g
- fesa di tacchino 50 g
- formaggio magro 50 g
- n. 1 uovo
- Pane 40 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g
- vedere sostituzioni pranzo
- Pane 40 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g
- vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

ELIMINARE: CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI.

62. Dieta Islamica ipoglicidica (6-7 anni) Kcal 1900

Proteine	68 g	(14%)
Lipidi	64 g	(29%)
Glucidi	278 g	(57%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Biscotti integrali 35 g
- fette biscottate 35 g
- biscotti secchi 35 g
- pane 45 g

Pranzo

- Pasta 70 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 70 g
- pesce 100 g
- fesa di tacchino 55 g
- formaggio magro 60 g
- n. 1 uovo
- Pane 60 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 70 g
- Pane 60 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g
- vedere sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

ELIMINARE: CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI.

63. Dieta Islamica ipoglucidica (>8 anni) Kcal 2100

Proteine	77 g	(14%)
Lipidi	68 g	(28%)
Glucidi	313 g	(58%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Biscotti integrali 40 g
- fette biscottate 40 g
- biscotti secchi 40 g

Pranzo

- Pasta 80 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 80 g
- pesce 100 g
- fesa di tacchino 65 g
- formaggio magro 70 g
- n. 1 uovo
- Pane 60 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 80 g
- vedere sostituzioni pranzo
- Pane 60 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

ELIMINARE: CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI.

64. Dieta islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte (1 anno) Kcal 1000

Proteine	33 g	(13%)
Lipidi	39 g	(35%)
Glucidi	130 g	(52%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza glutine e latte 20 g

Pranzo

- | | |
|------------------------------|---|
| • Pastina senza glutine 40 g | - riso 40 g (MAX 1 volta a settimana) |
| • Carne magra 50 g | - pesce 70 g |
| | - fesa di tacchino senza glutine 55 g |
| | - omogeneizzato di carne o pesce 80 g |
| | - n. 1 uovo |
| • Patate 70 g | - carote lesse 70 g (MAX 1 volta a settimana) |
| | - verdura cotta 100 g |
| • Olio extra vergine 20 g | |
| • Frutta fresca 150 g | - frutta passata 100g |

Cena

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| • Pastina senza glutine 40 g | - vedi sostituzioni pranzo |
| • Carne semigrassa 50 g | - vedi sostituzioni pranzo |
| • Verdura cotta 100g | - vedi sostituzioni pranzo |
| • Olio extra vergine 10 g | |
| • Frutta fresca 150 g | - vedi sostituzioni pranzo |

AVVERTENZE:

ELIMINARE: FRUMENTO, ORZO (CAFFÈ D'ORZO), AVENA, SEGALE, KAMUT, FARRO, GERME DI GRANO, COUS COUS, MALTO. TUTTI I CIBI CONFEZIONATI CON I SUDDETTI INGREDIENTI E LE LORO FARINE. LATTE E DERIVATI. CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI. NON UTILIZZARE DADI E PREPARATI PER BRODO, FARINE E PREPARATI PER IMPANATURA CON GLUTINE NELLE VARIE FASI DI PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI.

65. Dieta islamica priva di glutine lattosio e proteine del latte (2-3 anni) Kcal 1350

Proteine	49 g	(14%)
Lipidi	49 g	(33%)
Glucidi	179 g	(53%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza glutine e latte 20 g - fette biscottate senza glutine 20 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 60 g - riso 60 g
- Carne magra 80 g - pesce 100 g
- fesa di tacchino senza glutine 65 g
- n. 1 uovo
- Pane senza glutine 30 g
- Verdura 100 g - patate 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g - polpa di frutta 100 g

Cena

- Pasta senza glutine 60 g - vedi sostituzioni pranzo
- Carne semigrassa 80 g - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 30 g
- Verdura 100 g - vedi sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 15 g
- Frutta fresca 150 g - vedi sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

ELIMINARE: FRUMENTO, ORZO (CAFFÈ D'ORZO), AVENA, SEGALE, KAMUT, FARRO, GERME DI GRANO, COUS COUS, MALTO. TUTTI I CIBI CONFEZIONATI CON I SUDDETTI INGREDIENTI E LE LORO FARINE. LATTE E DERIVATI. CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI. NON UTILIZZARE DADI E PREPARATI PER BRODO, FARINE E PREPARATI PER IMPANATURA CON GLUTINE NELLE VARIE FASI DI PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI.

66. Dieta islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte (4-5 anni) Kcal 1600

Proteine	56 g	(14%)
Lipidi	57 g	(32%)
Glucidi	215 g	(54%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Zucchero 5 g
- Biscotti senza glutine e latte 30 g - fette biscottate senza glutine 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 70 g - riso 70 g
- Carne magra 90 g - pesce 120 g
- fesa di tacchino senza glutine 70 g
- n. 1 uovo
- Pane senza glutine 40 g
- Verdura 100 g - patate 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 70 g - vedi sostituzioni pranzo
- Carne semigrassa 90 g - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 40 g
- Verdura 100 g - vedi sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

ELIMINARE: FRUMENTO, ORZO (CAFFÈ D'ORZO), AVENA, SEGALE, KAMUT, FARRO, GERME DI GRANO, COUS COUS, MALTO. TUTTI I CIBI CONFEZIONATI CON I SUDDetti INGREDIENTI E LE LORO FARINE. LATTE E DERIVATI. CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI. NON UTILIZZARE DADI E PREPARATI PER BRODO, FARINE E PREPARATI PER IMPANATURA CON GLUTINE NELLE VARIE FASI DI PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI.

67. Dieta islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte (6-7 anni) Kcal 1780

Proteine	64 g	(14%)
Lipidi	59 g	(29%)
Glucidi	255 g	(56%)

Colazione

- Tè 250 ml
- Zucchero 5 g
- Biscotti senza latte e glutine 30 g - fette biscottate senza glutine 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 90 g - riso 90 g
- Carne magra 100 g - pesce 140 g
- fesa di tacchino senza glutine 80 g
- n. 1 uovo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 150 g - patate 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 90 g - vedi sostituzioni pranzo
- Carne semigrassa 100 g - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 150 g - vedi sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

ELIMINARE: FRUMENTO, ORZO (CAFFÈ D'ORZO), AVENA, SEGALE, KAMUT, FARRO, GERME DI GRANO, COUS COUS, MALTO. TUTTI I CIBI CONFEZIONATI CON I SUDDETTI INGREDIENTI E LE LORO FARINE. LATTE E DERIVATI. CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI. NON UTILIZZARE DADI E PREPARATI PER BRODO, FARINE E PREPARATI PER IMPANATURA CON GLUTINE NELLE VARIE FASI DI PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI.

68. Dieta islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte (>8 anni) Kcal 2050

Proteine	72 g	(14%)
Lipidi	68 g	(30%)
Glucidi	287 g	(56%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Zucchero 10 g
- Biscotti senza glutine e latte 40 g - fette biscottate senza glutine 40 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 100 g - riso 100 g
- Carne magra 110 g - pesce 150 g
- fesa di tacchino senza glutine 80 g
- n. 1 uovo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 200 g - patate 150 g
- Olio extra vergine 25 g
- Frutta fresca 200 g

Cena

- Pasta senza glutine 100 g - vedi sostituzioni pranzo
- Carne semigrassa 110 g - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 200 g - vedi sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 200 g

AVVERTENZE:

ELIMINARE: FRUMENTO, ORZO (CAFFÈ D'ORZO), AVENA, SEGALE, KAMUT, FARRO, GERME DI GRANO, COUS COUS, MALTO. TUTTI I CIBI CONFEZIONATI CON I SUDDetti INGREDIENTI E LE LORO FARINE. LATTE E DERIVATI. CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI. NON UTILIZZARE DADI E PREPARATI PER BRODO, FARINE E PREPARATI PER IMPANATURA CON GLUTINE NELLE VARIE FASI DI PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI.

69. Dieta islamica priva di glutine lattosio e proteine del latte ipoglucidica (2-3 anni) Kcal 1350

Proteine	49 g	(14%)
Lipidi	49 g	(33%)
Glucidi	179 g	(53%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti per l'infanzia senza zuccheri glutine e latte - fette biscottate senza glutine 20 g
20 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 60 g
- Carne magra 80 g
 - pesce 100 g
 - fesa di tacchino senza glutine 65 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 30 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g
 - polpa di frutta 100 g

Cena

- Pasta senza glutine 60 g
- Carne semigrassa 80 g
 - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 30 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 15 g
- Frutta fresca 150 g
 - vedi sostituzioni pranzo

AVVERTENZE:

ELIMINARE: FRUMENTO, ORZO (CAFFÈ D'ORZO), AVENA, SEGALE, KAMUT, FARRO, GERME DI GRANO, COUS COUS, MALTO. TUTTI I CIBI CONFEZIONATI CON I SUDDETTI INGREDIENTI E LE LORO FARINE. LATTE E DERIVATI. CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI. NON UTILIZZARE DADI E PREPARATI PER BRODO, FARINE E PREPARATI PER IMPANATURA CON GLUTINE NELLE VARIE FASI DI PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI.

70. Dieta islamica priva di glutine, lattosio e proteine del latte
ipoglucidica (4-5 anni) Kcal 1570

Proteine	62 g	(15%)
Lipidi	54 g	(30%)
Glucidi	218 g	(55%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti senza zuccheri glutine e latte 30 g - fette biscottate senza glutine 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 60 g
- Carne magra 80 g
 - pesce 100 g
 - fesa di tacchino senza glutine 65 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 40 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 25 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 60 g
 - vedi sostituzioni pranzo
- Carne semigrassa 80 g
 - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 40 g
- Verdura 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

ELIMINARE: FRUMENTO, ORZO (CAFFÈ D'ORZO), AVENA, SEGALE, KAMUT, FARRO, GERME DI GRANO, COUS COUS, MALTO. TUTTI I CIBI CONFEZIONATI CON I SUDDETTI INGREDIENTI E LE LORO FARINE. LATTE E DERIVATI. CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI. NON UTILIZZARE DADI E PREPARATI PER BRODO, FARINE E PREPARATI PER IMPANATURA CON GLUTINE NELLE VARIE FASI DI PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI.

71. Dieta priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (6-7 anni) Kcal 1780

Proteine	64 g	(14%)
Lipidi	59 g	(30%)
Glucidi	250 g	(56%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti senza glutine e latte 30 g - fette biscottate senza glutine 30 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 90 g
- Carne magra 100 g
 - pesce 140 g
 - fesa di tacchino senza glutine 80 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 90 g
- Carne semigrassa 100 g
 - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

ELIMINARE: FRUMENTO, ORZO (CAFFÈ D'ORZO), AVENA, SEGALE, KAMUT, FARRO, GERME DI GRANO, COUS COUS, MALTO. TUTTI I CIBI CONFEZIONATI CON I SUDDetti INGREDIENTI E LE LORO FARINE. LATTE E DERIVATI. CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI. NON UTILIZZARE DADI E PREPARATI PER BRODO, FARINE E PREPARATI PER IMPANATURA CON GLUTINE NELLE VARIE FASI DI PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI.

72. Dieta priva di glutine, lattosio e proteine del latte ipoglucidica (>8 anni) Kcal 2000

Proteine	72 g	(14%)
Lipidi	68 g	(31%)
Glucidi	277 g	(55%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè 250 ml
- Biscotti senza zucchero glutine e latte 40 g - fette biscottate senza glutine 40 g

Pranzo

- Pasta senza glutine 100 g
- Carne magra 110 g
 - pesce 140 g
 - fesa di tacchino senza glutine 80 g
 - n. 1 uovo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine 25 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta senza glutine 100 g
- Carne semigrassa 110 g
 - vedi sostituzioni pranzo
- Pane senza glutine 50 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

AVVERTENZE:

ELIMINARE: FRUMENTO, ORZO (CAFFÈ D'ORZO), AVENA, SEGALE, KAMUT, FARRO, GERME DI GRANO, COUS COUS, MALTO. TUTTI I CIBI CONFEZIONATI CON I SUDDetti INGREDIENTI E LE LORO FARINE. LATTE E DERIVATI. CARNE DI MAIALE E TUTTI I SUOI DERIVATI. NON UTILIZZARE DADI E PREPARATI PER BRODO, FARINE E PREPARATI PER IMPANATURA CON GLUTINE NELLE VARIE FASI DI PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI.

OBESITÀ/ SOVRAPPESO

73. Dieta ipocalorica, iperproteica e ipoglicidica Kcal 1600

Proteine	85 g	(21%)
Lipidi	52 g	(29%)
Glucidi	213 g	(50%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte parz. scremato 200 ml
- Fette biscottate 30 g

Pranzo

- Pasta 50 g
- Carne magra 120 g
 - pesce 150 g
 - prosciutto cotto magro 95 g
 - prosciutto crudo magro 80 g
 - bresaola 75 g
 - formaggio magro 100 g
 - n. 1 uovo + prosciutto cotto 55 g
- Pane 40 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 200 g

Cena

- Pasta 30 g
- Carne semigrassa 120 g
 - vedi sostituzioni pranzo
- Pane 50 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 200 g

74. Dieta ipocalorica, iperproteica e ipoglicidica Kcal 1800

Proteine	93 g	(21%)
Lipidi	55 g	(28%)
Glucidi	245 g	(51%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte parz. scremato 200 ml
- Fette biscottate 40 g

Pranzo

- Pasta 70 g
- Parmigiano 5 g
- Carne magra 120 g
 - pesce 150 g
 - prosciutto cotto magro 95 g
 - prosciutto crudo magro 80 g
 - bresaola 75 g
 - formaggio magro 100 g
 - n. 1 uovo + prosciutto cotto 55 g
- Pane 50 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 200 g

Cena

- Pasta 30 g
- Parmigiano 5 g
- Carne semigrassa 120 g
 - vedi sostituzioni pranzo
- Pane 50 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 200 g

MALATTIE E
DISORDINI
GASTROINTESTINALI /
POST- OPERATORIO/
RIALIMENTAZIONE

75. Dieta liquida

INDICAZIONI: Preparazione ad interventi o esami o tutte quelle condizioni che lo richiedano

NUMERO PASTI: a richiesta, secondo necessità

NOTE: **solo brodi limpidi filtrati**

76. Dieta priva di scorie Kcal 750

Proteine	61 g	(32%)
Lipidi	26 g	(31%)
Glucidi	71 g	(37%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Succo di mela limpido non zuccherato 200 ml -tè leggero 250 ml
- Zucchero 10 g

Pranzo

- Sogliola 120 g
 - nasello 120 g
 - petto di pollo 100 g
 - petto di tacchino 100 g
- Olio extra vergine 5 g
- Succo di mela limpido non zuccherato 200 ml

Spuntino

- Parmigiano reggiano a pezzi 50 g

Cena

- Petto di pollo 100g
 - prosciutto cotto sgrassato 100 g
 - petto di tacchino 100 g
- Olio extra vergine 5 g
- Succo di mela limpido non zuccherato 200 ml

AVVERTENZE:

SONO VIETATI: LATTE E DERIVATI, FRUTTA, VERDURA, LEGUMI, ALIMENTI INTEGRALI, SUCCHI DI FRUTTA CON POLPA, CACAO.

77. Dieta povera in scorie Kcal 1400

Proteine	58 g	(16%)
Lipidi	38 g	(24%)
Glucidi	218 g	(60%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Succo di mela limpido non zuccherato 200 ml
 - Zucchero 10 g
 - Fette biscottate 30 g
- tè leggero 250 ml

Pranzo

- Pasta 60 g
 - Carne magra 80 g
 - Patate lesse 100 g
 - Fette biscottate 15 g
 - Olio extra vergine 15 g
 - Succo di mela limpido non zuccherato 200 ml
- riso 60 g
 - sogliola 100 g
 - petto di pollo 80 g
 - petto di tacchino 80 g
 - pane 20 g

Spuntino

- Parmigiano reggiano a pezzi 50 g

Cena

- Pasta 60 g
 - Prosciutto cotto 70 g
 - Fette biscottate 15 g
 - Olio extra vergine 10 g
 - Succo di mela limpido non zuccherato 200 ml
- vedere sostituzioni pranzo
 - petto di pollo 90 g
 - petto di tacchino 90 g
 - pane 20 g

AVVERTENZE:

SONO VIETATI: LATTE E DERIVATI, FRUTTA, VERDURA, LEGUMI, ALIMENTI INTEGRALI, SUCCHI DI FRUTTA CON POLPA, CACAO.

78. Dieta “in bianco o leggera” Kcal 1680

Proteine	62 g	(14%)
Lipidi	46 g	(24%)
Glucidi	271 g	(62%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Tè leggero 250 ml
- Zucchero 10 g
- Fette biscottate 30 g
- biscotti secchi 30 g

Pranzo

- Pasta 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 70 g
- riso 60 g
- pesce 90 g
- prosciutto cotto magro 60 g
- mozzarella vaccina 60 g
- ricotta vaccina 60
- carote lesse 100 g
- Patate lesse 100 g
- Pane 60 g
- Olio extra vergine 15 g
- Frutta 150 g

Cena

- Pasta 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 70 g
- vedere sostituzioni pranzo
- vedere sostituzioni pranzo
- Pane 60 g
- Verdura cotta 100 g
- Olio extra vergine 15 g
- Frutta fresca 150 g
- pane 20 g

AVVERTENZE:

EVITARE: VERDURE FIBROSE (CAVOLFIORI, SPINACI, LEGUMI, FAGIOLINI, CIPOLLA, ECC)

STANDARD PER FASCIA D'ETÀ

79. Dieta divezzamento 5-6 mesi Kcal 300

Proteine	10 g	(14%)
Lipidi	8 g	(25%)
Glucidi	45 g	(61%)

CARATTERISTICHE GENERALI

Pasto salato con glutine.

Da integrare con pasti a base di latte materno o latte di proseguimento

NOTE: utilizzare solo gli alimenti indicati in questo schema.

Per variazioni o aggiunte consultare il Centro Nutrizionale

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Pranzo

- Pastina per l'infanzia formato micron 20 g in brodo vegetale*
- Parmigiano reggiano 5 g
- Omogeneizzato di pollo 40 g
 - omogeneizzato di vitello 40 g
 - liofilizzato di pollo o vitello 10 g
- Olio extra vergine 5 g
- Omogeneizzato di mela 80 g

***PREPARAZIONE DEL BRODO VEGETALE:** (dose per n° 2 minestrine)

- 500 ml di acqua in cui far cuocere:
 - n° 1 patata
 - n° 1 carota
 - n° 1 zucchina
 - n° 2 foglie di lattuga o bietola
 - n° 1 pezzo di sedano.

A richiesta utilizzare la sola acqua di cottura oppure anche il passato delle verdure sopra elencate.

80. Dieta divezzamento 7-8 mesi Kcal 540

Proteine	19 g	(14%)
Lipidi	18 g	(31%)
Glucidi	75 g	(55%)

CARATTERISTICHE GENERALI

Pasto salato con glutine.

Da integrare con pasti a base di latte materno o latte di proseguimento.

NOTE: utilizzare solo gli alimenti indicati in questo schema.

Per variazioni o aggiunte consultare il Centro Nutrizionale.

Possibile introdurre una merenda pomeridiana a base di: yogurt alla frutta o omogeneizzato di frutta.

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Pranzo

- Pastina per l'infanzia 20 g - in bianco o al pomodoro
- Parmigiano reggiano 5 g
- Omogeneizzato di carne 40 g
 - tutti i tipi
 - carne frullata 30 g
 - prosciutto cotto magro frullato 25 g
 - ricotta vaccina 20 g
- Olio extra vergine 5 g
- Omogeneizzato di frutta 80 g
 - tutti i tipi
 - frutta fresca frullata 100 g

Cena

- Pastina per l'infanzia 20 g
 - in passato di verdura (tutti i tipi)
 - in brodo vegetale
 - in brodo di carne magro
- Parmigiano reggiano 5 g
- Formaggio per l'infanzia 20 g
 - vedere sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 5 g
- Omogeneizzato di frutta 80 g
 - tutti i tipi
 - frutta fresca frullata 100 g

81. Dieta divezzamento 9-12 mesi Kcal 680

Proteine	23 g	(14%)
Lipidi	22 g	(30%)
Glucidi	97 g	(56%)

CARATTERISTICHE GENERALI

Da integrare con la colazione a base di latte materno o latte di proseguimento.

Senza la colazione

NOTE: utilizzare solo gli alimenti indicati in questo schema. Per variazioni o aggiunte consultare il Centro Nutrizionale.

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Pranzo

- Pastina per l'infanzia 30 g
 - in bianco
 - al pomodoro
 - al pesto
- Parmigiano reggiano 5 g
- Omogeneizzato di carne 40 g
 - tutti i tipi
 - carne frullata 30 g
 - prosciutto cotto magro frullato 25 g
 - ricotta vaccina 20 g
 - mozzarella 20
 - omogeneizzato di pesce 40* g
- Olio extra vergine 5 g
- Omogeneizzato di frutta 80 g
 - tutti i tipi
 - frutta fresca frullata 100 g

Merenda

- Yogurt alla frutta 125 g
- omogeneizzato di frutta g 80
 - frutta fresca frullata g 100

Cena

- Pastina per l'infanzia 20 g
 - in passato di verdura (tutti i tipi)
 - in brodo vegetale
 - in brodo di carne magro
- Parmigiano reggiano 5 g
- Formaggino per l'infanzia 20 g
 - vedere sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 5 g
- Omogeneizzato di frutta 80 g
 - tutti i tipi
 - frutta fresca frullata 100 g

82. Dieta “divezzo” frullata 1 anno Kcal 1040

Proteine	42 g	(16%)
Lipidi	40 g	(33%)
Glucidi	136 g	(51%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Biscotti per l'infanzia 20 g

Pranzo

- Pastina 40 g
 - Parmigiano reggiano 5 g
 - Carne magra frullata 40 g
 - Purea di patate 70 g
 - Olio extra vergine 10 g
 - Frutta fresca frullata 150 g
- riso 40 g (MAX 1 volta a settimana)
 - pesce frullato 60 g
 - prosciutto cotto magro frullato 40 g
 - omogeneizzato di carne o pesce 80 g
 - formaggino n.1
 - formaggio magro 35 g
 - n. 1 uovo
 - purea di carote 70 g (MAX 1 volta a settimana)
 - verdura cotta frullata 100 g
 - omogeneizzato di frutta 80 g

Cena

- Pastina 30 g
 - Parmigiano reggiano 5 g
 - Carne semigrassa frullata 40 g
 - Verdura cotta frullata 100g
 - Olio extra vergine 10 g
 - Frutta fresca frullata 150 g
- vedere sostituzioni pranzo
 - vedere sostituzioni pranzo
 - vedere sostituzioni pranzo
 - vedere sostituzioni pranzo

83. Dieta normocalorica (2-3 anni) Kcal 1400

Proteine	55 g	(15%)
Lipidi	51 g	(31%)
Glucidi	198 g	(54%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Biscotti per l'infanzia 20 g

Pranzo

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| • Pasta 50 g | - riso 50 g (MAX 1 volta a settimana) |
| • Parmigiano reggiano 5 g | |
| • Carne magra 60 g | - pesce 80 g |
| | - prosciutto cotto magro 50 g |
| | - formaggio magro 50 g |
| | - n. 1 uovo |
| • Pane 30 g | |
| • Verdura 100 g | - patate 100 g |
| • Olio extra vergine 20 g | |
| • Frutta fresca frullata 150 g | - omogeneizzato di frutta 80 g |

Cena

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| • Pasta 40 g | - vedere sostituzioni pranzo |
| • Parmigiano reggiano 5 g | |
| • Carne semigrassa 60 g | - vedere sostituzioni pranzo |
| • Verdura 100g | - vedere sostituzioni pranzo |
| • Olio extra vergine 10 g | |
| • Frutta fresca frullata 150 g | - vedere sostituzioni pranzo |

84. Dieta normocalorica (4-5 anni) Kcal 1600

Proteine	61 g	(15%)
Lipidi	53 g	(30%)
Glucidi	238 g	(55%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Zucchero 5 g
- Biscotti per l'infanzia 20 g - fette biscottate 20 g

Pranzo

- Pasta 60 g - riso 60 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 60 g
 - pesce 80 g
 - prosciutto cotto magro 50 g
 - prosciutto crudo magro 35 g
 - bresaola 40 g
 - formaggio magro 50 g
 - n. 1 uovo
- Pane 40 g
- Verdura 100 g - patate 100 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g - polpa di frutta 100 g

Cena

- Pasta 40 g - vedere sostituzioni pranzo
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 60 g - vedere sostituzioni pranzo
- Pane 40 g
- Verdura 100 g - vedere sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 10 g
- Frutta fresca 150 g - vedere sostituzioni pranzo

85. Dieta normocalorica (6-7 anni) Kcal 1900

Proteine	68 g	(14%)
Lipidi	64 g	(29%)
Glucidi	278 g	(57%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Zucchero 5 g
- Biscotti per l'infanzia 30 g
- fette biscottate 30 g

Pranzo

- Pasta 70 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 70 g
- riso 70 g
- pesce 100 g
- prosciutto cotto magro 55 g
- prosciutto crudo magro 45 g
- bresaola 50 g
- formaggio magro 60 g
- n. 1 uovo
- Pane 60 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g
- patate 100 g

Cena

- Pasta 40 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 70 g
- Pane 60 g
- Verdura 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g
- vedere sostituzioni pranzo
- vedere sostituzioni pranzo
- vedere sostituzioni pranzo

86. Dieta normocalorica (>8 anni) Kcal 2100

Proteine	77 g	(14%)
Lipidi	68 g	(28%)
Glucidi	313 g	(58%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 250 ml
- Zucchero 10 g
- Biscotti 40 g - fette biscottate 40 g

Pranzo

- Pasta 80 g - riso 80 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 80 g
 - pesce 100 g
 - prosciutto cotto magro 65 g
 - prosciutto crudo magro 55 g
 - bresaola 55 g
 - formaggio magro 70 g
 - n. 1 uovo
- Pane 60 g
- Verdura 200 g - patate 150 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Cena

- Pasta 40 g - vedi sostituzioni pranzo
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 80 g - vedi sostituzioni pranzo
- Pane 60 g
- Verdura 200 g - vedi sostituzioni pranzo
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

STIPISI/ENCOPRESI

87. Dieta ad elevato apporto di fibre ipoglicidica Kcal 1600

Proteine	84 g	(21%)
Lipidi	48 g	(27%)
Glucidi	210 g	(52%)

Esempio di alimentazione nelle 24 h

Colazione

- Latte intero/ parz. scremato 150 ml
- Biscotti integrali 40 g
- fette biscottate integrali 40 g

Pranzo

- Pasta integrale 80 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne magra 100 g
- pesce 140 g
- prosciutto cotto magro 80 g
- prosciutto crudo magro 65 g
- bresaola 70 g
- formaggio magro 85 g
- n. 1 uovo + 35 g prosciutto cotto
- Pane integrale 40 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine 20 g
- Frutta fresca 150 g

Merenda

- Yogurt magro 125 g

Cena

- Pasta integrale 30 g
- Parmigiano reggiano 5 g
- Carne semigrassa 100 g
- Pane integrale 40 g
- Verdura 200 g
- Olio extra vergine d'oliva 10 g
- Frutta fresca 150 g
- vedi sostituzioni pranzo