

## Consigli generali Dieta ipoidica:

	NO	SI
FRUTTA	Frutta confezionata	Frutta fresca
VERDURA	Verdura confezionata/preparati con verdura/surgelata	Verdura fresca cotta
CARNE	Affettati, carni confezionate tipo würstel e scatolame vario	Carne bianca (pollo, tacchino), manzo, vitello
PESCE	Qualunque tipologia	—
GRASSI	Olive salate, burro	Olio extravergine d'oliva
LATTE, FORMAGGI E YOGURT	Qualunque tipologia	—
UOVA	Tuorlo/preparati con uova/pasta all'uovo	Albume
LEGUMI	Legumi in scatola	Legumi secchi
PANE	Pane confezionato o di forno/grissini/cracker	Pane fatto in casa con sale senza iodio
PASTA E CEREALI	Riso integrale	Tutti
DOLCI	Tutti i dolci	Marmellata, miele, cioccolato 85-90% di fondente, dolci fatti in casa senza: senza uova (ok albumi), latte e burro.
FRUTTA SECCA	Qualunque tipologia	—
CIOCCOLATO	Cioccolato al latte	Cioccolato extra fondente
VARIE	Qualsiasi alimento confezionato soprattutto se salato, con conservanti e coloranti. Prodotti a base di soia	

## Esempio generale di dieta ipiodica:

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>Colazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- *Pane con marmellata</li> <li>- Pane con olio</li> <li>- *Dolce fatto in casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- *Pane con marmellata</li> <li>- Pane con olio</li> <li>- *Dolce fatto in casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- *Pane con marmellata</li> <li>- Pane con olio</li> <li>- *Dolce fatto in casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- *Pane con marmellata</li> <li>- Pane con olio</li> <li>- *Dolce fatto in casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- *Pane con marmellata</li> <li>- Pane con olio</li> <li>- *Dolce fatto in casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- *Pane con marmellata</li> <li>- Pane con olio</li> <li>- *Dolce fatto in casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- *Pane con marmellata</li> <li>- Pane con olio</li> <li>- *Dolce fatto in casa</li> </ul>
<b>Spuntino</b>	- 1 frutto	- 1 frutto	- 1 frutto	- 1 frutto	- 1 frutto	- 1 frutto	- 1 frutto
<b>Pranzo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta e legumi</li> <li>- Verdure cotte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- * Pasa con ragù</li> <li>- Verdure cotte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- * Pasta con verdure a piacere es. zucchine/ asparagi/ melanzane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- * Pasta/ gnocchi di patate al pomodoro / in bianco con olio</li> <li>- Verdure cotte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- * Pasta con verdure a piacere es. zucchine/ asparagi/ melanzane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta e legumi</li> <li>- Verdure cotte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- * Pasa con ragù</li> <li>- Verdure cotte</li> </ul>
<b>Merenda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pane, olio e pomodorini</li> <li>- Un frutto</li> <li>- Cioccolata extra fondente 85%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pane, olio e pomodorini</li> <li>- Un frutto</li> <li>- Cioccolata extra fondente 85%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pane, olio e pomodorini</li> <li>- Un frutto</li> <li>- Cioccolata extra fondente 85%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pane, olio e pomodorini</li> <li>- Un frutto</li> <li>- Cioccolata extra fondente 85%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pane, olio e pomodorini</li> <li>- Un frutto</li> <li>- Cioccolata extra fondente 85%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pane, olio e pomodorini</li> <li>- Un frutto</li> <li>- Cioccolata extra fondente 85%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pane, olio e pomodorini</li> <li>- Un frutto</li> <li>- Cioccolata extra fondente 85%</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne a piacere</li> <li>- Pane</li> <li>- Verdure cotte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frittata di albumi e verdure (senza parmigiano)</li> <li>- Pane</li> <li>- Verdure cotte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- *Hummus su bruschette con pomodorini</li> <li>- Verdure cotte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hamburger di manzo (fatto in casa con macinato)</li> <li>- Patate</li> <li>- Verdure cotte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Polpette di legumi a piacere (attenzione al pangrattato)</li> <li>- Pane</li> <li>- Verdure cotte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizza fatta in casa senza sale iodato con pomodoro senza formaggio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bocconcini di pollo</li> <li>- Riso basmati</li> <li>- Verdure cotte</li> </ul>

\* **dolci** fatti in casa: senza latte, senza burro e con soli albumi esempio:

<https://blog.giallozafferano.it/lacucinadivane/torta-di-albumi/>

<https://www.ricettedalmondo.it/torta-al-cioccolato-con-soli-albumi.html>

\* **pane** fatto in casa: senza sale iodato

\* **ragù**: senza sale iodato, senza maiale, senza parmigiano. Quindi con carne di manzo.

\* **hummus**: scegliere salsa Tahin senza sale e utilizzarne un cucchiaino.

Dott.ssa

Martina Spinella

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

## **Consigli generali di organizzazione:**

1. *Comprare il sale senza iodio.*
2. *Preparare tanti vasetti di ragù con carne di manzo e sale senza iodio. Possibile e utile congelare.*
3. *Preparare tanto pane con sale senza iodio, consiglio, con una parte, di farci il pangrattato. Possibile e utile congelare a fette.*
4. *Cucinare i legumi secchi in abbondanza e anche qui è possibile preparare già l'hummus e congelarlo. (L'hummus bene prepararlo con poca salsa Tahina).*
5. *Per quanto riguarda le uova consiglio di comprare direttamente solo i brick di albumi.*
6. *Le verdure consiglio di cuocerne in abbondanza così durano più giorni. Possibile e utile congelare.*