

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

* **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.*