



VALENTINA USAI  
medico chirurgo

## LISTA DELLA SPESA

### PROTEINE

- pesce con la lisca, preferibilmente evita quello di allevamento perche' piu' ricco di grassi
- molluschi e crostacei
- carne bianca magra
- carne rossa magra
- uova

### LATTE E LATTICINI

se non hai un'intolleranza al lattosio diagnosticata, e' inutile eliminarlo dalla dieta

- latte
- yogurt
- formaggi magri

### VERDURA E FRUTTA

- preferisci quella di stagione
- varia spesso il colore
- frutta secca

### CEREALI

- preferisci quelli integrali
- pane, pasta, riso, farine, fette biscottate, cereali

### CONDIMENTI E SPEZIE

- olio evo a crudo
- spezie, usale al posto del sale per ridurne le quantita'

## La mia settimana

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
COLAZIONE							
PRANZO							
CENA							
SPUNTINI							

## NUTRITIONAL TIPS

### UN PIATTO SANO ED EQUILIBRATO:

- meta' piatto - frutta e verdura
- un quarto - proteine
- un quarto - cereali integrali
- condimento - olio evo a crudo
- bevande - acqua

### DOLCI A DIETA?

meglio se da forno e senza creme, magari una volta settimana, se li fai tu puoi sostituire la panna con lo yogurt, ridurre zuccheri aggiunti e i grassi, preferendo quelli vegetali (olio al burro)

### E SE "SGARRO"?

non e' successo nulla di grave, nulla e' perso irrimediabilmente, non pensare "ormai devo ricominciare tutto da capo, tanto vale continuare".

Note