

DIETA HIPOCALÒRICA EQUILIBRADA

Esmorzar:

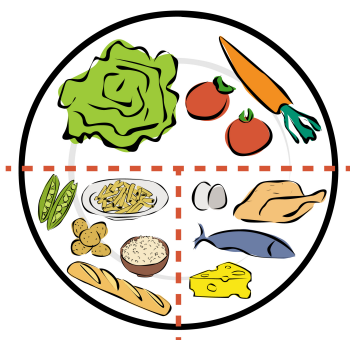
- Got de llet semi o desnatada amb:
- Mini entrepà (60-80 g) de: pernil dolç / gall dindi / formatge < 30 % mg / pernil salat sense greix
- Cereals d'esmorzar : 6-8 cullerades soperes
- Torrades: 4-6 unitats

Mig matí i berenar:

- 1 peça de fruita / 1 iogurt desnatat / 1 grapat de fruits secs (avellanes, ametlles, nous) / 1 tallat

Dinar:

Incloure els 3 grups d'aliments: **verdura** (quantitat lliure), **cereal o fècula** (1 ració) i **proteïna** (100g carn: pollastre, vedella, conill, gall dindi / 125 peix blanc o blau o 2 ous) + **postre**.



1 Ració de fècula equival:

- Una patata petita / dos patates petites
- Un o dos cullerots cuits pasta / arròs / llegums
- Moresc / Pèsols (120 g / 180 g)
- Pa (60- 80 g)



Postres: Fruita o iogurt desnatat



Exemple menús Dinar

Arròs amb verdures (1 / 2 cullerots = 1 ració)

Lluç amb un tomàquet al forn.

1 iogurt desnatat

Sopa de pasta (1 / 2 cullerots = 1 ració)

Bistec a la planxa amb carxofes al forn

1 tall de meló

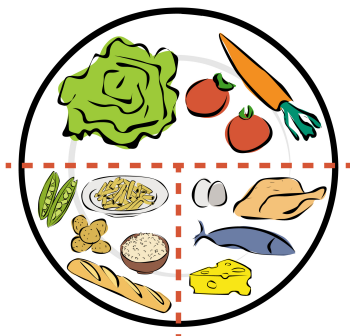
Coliflor al vapor

Pit de pollastre a la planxa amb pèsols (120 / 180 g = 1 ració)

1 pera

Sopar:

Incloure els següents grups d'aliments: **verdura** , **cereal o fècula i proteïna** (100g carn (100g carn: pollastre, vedella, conill, gall dindi / 125 peix blanc o blau o 2 ous) + **postre**.



1 Ració de fècula equival:

- Una patata petita / dos patates petites
- Un o dos cullerots cuits pasta / arròs / llegums
- Moresc / Pèsols (120 g / 180 g)
- Pa (60- 80 g)

Postres: Fruita o iogurt desnatat



Exemple menús Sopar:

Bledes saltejades amb allels

Truita francesa amb arròs blanc (1 / 2 cullerots = 1 ració)

1 poma

Puré de verdures (amb 1 / 2 patates)

Calamarsets a la planxa amb espàrrecs verds

1 iogurt desnatat

Amanida de tomàquet, ceba i espàrrecs blancs

Bacallà amb espinacs

Pa (60-80 g)

1 préssec

Recomanacions:

- Es recomana variar la proteïna animal en 3-4 cops/setmana carn magra, 3-4 cops / setmana peix, 3-4 cops / setmana ous.
- Moderar el consum d'oli, prioritzant l'oli d'oliva. Utilitzar dispersador si s'escau.
- Prioritzar les següents coccions: forn, bullit, vapor, microones i *papillote*.
- Beure aigua (1,5-2 l/dia), infusions... evitar les begudes ensucrades.
- Caminar 30' diaris com a mínim.
- Entre 2-4 dies a la setmana, fer alguna activitat física més intensa (natació, bicicleta, córrer...)