

Menu e Gruppi Alimentari

MENU

Questa sezione fornisce due menu di esempio con un contenuto calorico di 1.200, 1.500 e 1.800 calorie al giorno. Nello schema del menu sono riportate le seguenti sezioni:

- Menu (colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, spuntino di metà pomeriggio cena)
- Gruppi alimentari (vedi sotto)
- Porzioni (con riferimento al gruppo alimentare)

Menu di 1.200 kcal

	Gruppi alimentari	Porzione	Calorie
Colazione	Latte e derivati	1/2 porzione	45
	Farinacei (pane integrale)	1/2 porzione	90
Spuntino di metà mattina	Frutta	1 porzione	80
Pranzo	Farinacei (pasta, riso integrale)	1 porzione	280
	Verdura	1 porzione	45
	Condimenti	1 porzione	90
Spuntino di metà pomeriggio	Frutta	1 porzione	80
Cena	Pietanze	1 + 1/2 porzione*	285
	Verdura	1 porzione	45
	Condimenti	1 porzione	90
	Farinacei (pane integrale)	1/2 porzione	90

* La mezza porzione del gruppo pietanze può essere assunta a pranzo

Tratta da *Terapia cognitivo comportamentale del disturbo da binge-eating associato all'obesità (CBT-BO)* di Riccardo Dalle Grave, Massimiliano Sartirana e Simona Calugi. Copyright © 2020 Positive Press.

Menu di 1.500 kcal

	Gruppi alimentari	Porzione	Calorie
Colazione	Latte e derivati	1 porzione	90
	Farinacei (pane integrale)	1 porzione	180
Spuntino di metà mattina	Frutta	1 porzione	80
Pranzo	Farinacei (pasta, riso integrale)	1 porzione	280
	Verdura	1 porzione	45
	Condimenti	1 porzione	90
	Farinacei (pane integrale)	1/2 porzione	90
Spuntino di metà pomeriggio	Latte e derivati	1/2 porzione	45
Cena	Pietanze	1 + 1/2 porzione*	285
	Verdura	1 porzione	45
	Condimenti	1 porzione	90
	Farinacei (pane integrale)	1/2 porzione	90
	Frutta	1 porzione	80

* La mezza porzione del gruppo pietanze può essere assunta a pranzo

Menu di 1.800 kcal

	Gruppi alimentari	Porzione	Calorie
Colazione	Latte e derivati	1 porzione	90
	Farinacei (pane integrale)	1 porzione	180
Spuntino di metà mattina	Frutta	1 porzione	80
Pranzo	Farinacei (pasta, riso integrale)	1 porzione	280
	Pietanze	1 porzione	190
	Verdura	1 porzione	45
	Condimenti	2 porzioni	180
	Farinacei (pane integrale)	1/2 porzione	90
Spuntino di metà pomeriggio	Frutta	1 porzione	80
Cena	Pietanze	1 porzione	190
	Verdura	1 porzione	45
	Condimenti	1 porzione	90
	Farinacei (pane integrale)	1/2 porzione	180
	Frutta	1 porzione	80

Tratta da *Terapia cognitivo comportamentale del disturbo da binge-eating associato all'obesità (CBT-BO)* di Riccardo Dalle Grave, Massimiliano Sartirana e Simona Calugi. Copyright © 2020 Positive Press.

L'autorizzazione a fotocopiare questo materiale è concessa agli acquirenti di questo libro per uso personale o per uso con pazienti (vedere la pagina sul copyright per i dettagli). Gli acquirenti possono scaricare e stampare versioni ingrandite del materiale presso il sito www.positivepress.net.