# Errata Corrige

per il libro Terapia cognitivo comportamentale dell'obesità. La guida per i pazienti, di Ricccardo Dalle Grave, EAN 9788884291172

p. 80 Per il Gruppo della frutta l'alimento di riferimento è: mela sbucciata, porzione: 150 g, calorie: 80 kcal

L'Editore si scusa e si impegna a correggere la dicitura nella prossima ristampa.

*E. Gruppo della frutta*

**Alimento di riferimento:** mela sbucciata
**Porzione:** 150 g
**Calorie:** 80 kcal

*Si può sostituire con:*

| |
|---|
| 4 o 5 albicocche (280 g intere) |
| 1/4 di ananas fresco (200 g polpa) |
| 2 fette di ananas a fette (no sciroppo - 120 g polpa) |
| 1 fetta anguria (500 g) |
| 2 arance medie (230 g polpa - 310 g intere) |
| 1 banana media (120 g polpa - 198 g intera) |
| 4 clementine (220 g polpa - 260 g intere) |
| 2 o 3 kiwi (180g polpa) (240 g interi) |
| 2 mandaranci o mandarini (110 g polpa - 130 g interi) |
| 3 noci (12 g); 7 mandorle (14 g); 10 arachidi (15 g) |
| 1 mela media (150 g polpa - 170 g intera) |
| 2 fette melone (240 g polpa) |
| 2 pere piccole (230 g polpa - 300 g intere) |
| 2 pesche (290 g polpa - 350 g intere) |
| 2 o 3 pezzi di pesche sciroppate (no sciroppo - 140 g) |
| 4 prugne secche (40 g polpa - 55 g intere) |
| 1 piccolo grappolo uva (130 g polpa -140 g intero) |
| 1 confezione di marmellata tipo alberghiero (25-30 g) (massimo 1 al giorno) |
| 1 piattino ciliegie e amarene (210 g intere) |
| 11 olive verdi denocciolate (55 g), 7 olive nere denocciolate (35 g) |

p. 80

© 2022 Positive Press - 9788884291172 Terapia cognitivo comportamentale dell'obesità. La guida per i pazienti