

## Che alimentazione devo seguire?

Se il malato è obeso od in sovrappeso, dovrà necessariamente ridurre l'apporto di calorie per raggiungere il peso ottimale.

I pazienti con alterazioni metaboliche (ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, diabete mellito, iperuricemia, ecc...) dovranno seguire un'alimentazione corretta, con l'aiuto eventualmente di un dietologo.

I consigli dietetici che di seguito elencheremo, non devono essere considerati come regole rigide, come imposizioni che non concedono deroghe. Chi non conosce le parole "chi è senza peccato scagli la prima pietra?". A patto che "il peccato" non sia la regola.

L'alimentazione dovrebbe essere povera di grassi animali, cioè di quei grassi più dannosi chiamati grassi saturi. Essi aumentano il colesterolo e favoriscono l'arteriosclerosi. I grassi saturi (burro, strutto, ecc...) dovrebbero essere sostituiti da grassi monoinsaturi e poliinsaturi, presenti soprattutto negli oli vegetali (olio d'oliva e di semi).

Infine la dieta non dovrebbe contenere troppi zuccheri od essere povera di fibre, cioè di quelle



sostanze che pur non essendo essenziali svolgono un ruolo particolare nel mantenimento dello stato di salute. Poiché le fibre (contenute nella frutta, nella verdura e nei legumi) non vengono "digerite" dagli enzimi dell'apparato digestivo, esplicano la propria azione all'interno dell'intestino, ove esercitano un'azione favorevole sul metabolismo degli zuccheri e dei grassi. Per ultimo ricordiamo la necessità di ridurre l'apporto di sale, soprattutto nei pazienti ipertesi.

## Cibi consigliati

Pesce (Nasello, Sogliola, ecc...) sia fresco che surgelato

Carne magra (vitello, manzo, carne di cavallo)

Pollame (senza la pelle)

Coniglio

Verdura cotta e cruda

Legumi

Frutta fresca (escluso Uva, Fichi e Banane perché ricchi di zuccheri)

Pane(non condito) Pasta e Riso(senza eccedere nelle dosi)

Fette biscottate e cracker integrali

Latte totalmente o parzialmente scremato

Olio d'oliva extravergine per condire e per le frittture

Olio di mais, soia, girasole per condire a crudo

Sott'aceti, pepe, mostarda, spezie, aceto, limone

Formaggi magri ( focchi di latte magro od altri prodotti a basso contenuto di grassi, tipo "light"; ricotta e scamorza con moderazione)

Yogurt magro (con moderazione)

Uova (non più di 2 alla settimana)

## **Cibi sconsigliati**

Carni grasse

Cervello, Fegato, Interiora, Rognone

Insaccati (preferire la Bresaola od il Prosciutto crudo senza il grasso visibile)

Anatra ed oca

Pesci grassi (Anguilla, Carpa, ecc...)

Crostacei e molluschi (Calamari, Gamberoni, Scampi, Gamberi, Aragoste)

Cibi fritti

Frutta secca

Formaggi grassi (la maggior parte)

Panna, latte e yogurt intero

Burro, Lardo, Strutto e Margarina "dura"

Maionese

Dolci

COTTURA: preferire cibi cotti alla griglia, arrosto, bolliti, a microonde o al vapore, al cartoccio, al forno e comunque con pochi condimenti. Evitare i fritti.

## **Posso bere alcolici?**



Un po' di vino non è dannoso alla salute, anzi può avere un effetto favorevole (vino rosso) aumentando il colesterolo-HDL, quello buono, e rendendo il sangue meno coagulabile, cioè più fluido..

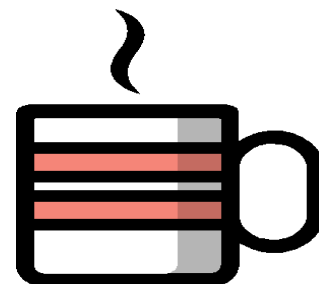
Tuttavia non bisogna berne oltre ¼ litro al giorno, in quanto a dosi superiori compaiono gli effetti tossici. E' preferibile inoltre assumerlo ai pasti poiché le sostanze benefiche in esso contenute vengono assorbite più facilmente durante il processo digestivo.

Infine un altro consiglio: assumerlo con regolarità, evitando di utilizzarlo occasionalmente o solo al fine settimana, soprattutto se a dosi elevate.

Evitare i superalcolici, anche se un bicchierino saltuariamente non fa male.

## **Posso bere il caffè?**

La caffeina è contenuta anche nella Coca Cola e nella Pepsi Cola. Contrariamente a quanto si crede il caffè fatto in casa contiene meno caffeina dell'espresso. Inoltre il caffè "lungo" ne contiene di più di quello "ristretto".



Non vi sono particolari controindicazioni se si bevono 2 tazzine al giorno.  
Da evitare comunque nei pazienti con aritmie o che accusano cardiopalmo quando assumono tale bevanda.  
Nei pazienti ipertesi abbiamo già visto in precedenza il suo effetto.

*Tratto dal libro "Per un cuore in salute" del Dott. Roberto Carlon - Cardiologo.*

## LE DIETE



### DIETA Kcal 1200

#### MENÙ GIORNALIERO SUGGERITO

##### COLAZIONE

latte di vacca parz. scremato.....g 150 (+ caffè legg. se desiderato)  
fette biscottate integrali.....g 25

##### PRANZO

pastasciutta.....g 60  
pomodoro fresco.....q.b.  
petto di pollo.....g 90  
verdura.....g 150  
frutta.....g 150  
pane: tipo integrale.....g 30

##### CENA

riso (in brodo magro o di verdura).....g 30  
sogliola.....g 120  
verdura.....g 150  
frutta.....g 150  
pane: tipo integrale.....g 30

##### VARIE

olio di oliva (per condire e cucinare a crudo).....g 10  
olio di mais (per condire a crudo).....g 15

**NOTE:**

- Il peso si riferisce all'alimento crudo al netto degli scarti.
- Tutti gli alimenti devono essere scrupolosamente pesati.
- La suddivisione delle grammature nella giornata può essere fatta secondo il gusto personale, tenendo presente che il totale deve essere quello prescritto.
- La frutta assegnata nella dieta può essere consumata come spuntino in giornata.
- Per dolcificare utilizzare un edulcorante a base di aspartame.

---

**SOSTITUZIONI AL MENÙ GIORNALIERO SUGGERITO****Latte di vacca parz. scremato.....g 150**

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| latte di vacca magro.....g       | 200 |
| yogurt di latte magro.....g      | 180 |
| mele o frutta concessa.....g     | 150 |
| succo d'arancia o pompelmo.....g | 200 |

**Fette biscottate integrali.....g 25**

|   |      |
|---|------|
| pane tipo integrale.....g   | 40   |
| crackers, fette biscottate normali, fiocchi di cereali,<br>grissini, biscotti tipo "secchi" ..... | g 20 |
| panini.....g  | 30   |

**Pasta.....g 60**

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| riso.....g                | 60  |
| farina di mais.....g      | 60  |
| panini.....g              | 70  |
| pane tipo integrale.....g | 90  |
| patate.....g              | 220 |

**Petto di pollo..... g 90**

|   |       |
|---|-------|
| tacchino (petto), pollo (coscia), bovino.....g  | 70    |
| coniglio, agnello magro, faraona (petto o coscia).....g   | 80    |
| cavallo.....g   | 90    |
| vitello, maiale magro.....g   | 100   |
| bresaola.....g  | 40    |
| prosciutto crudo.....g  | 30    |
| speck.....g   | 60    |
| uova.....   | N. 1  |
| merluzzo, nasello, tinca, dentice, san pietro,<br>palombo, razza.....g  | 140   |
| seppie, gamberi, vongole, cozze, scampi,<br>calamari, totani, polpo (meno frequentemente).....g                           | 130   |
| sogliola, spigola, luccio, trota, palamita, pesce spada,<br>pesce persico, cernia, sarda, aguglia, acciuga, triglia.....g | 120   |
| sgombro, salmone al naturale.....g  | 60    |
| tonno fresco, tonno sott'olio sgocciolato.....g   | 40    |
| tonno al naturale.....g   | 90    |
| legumi freschi.....g  | 130   |
| legumi secchi.....g   | 30    |
| fior di latte, certosino, mozzarella, scamorza.....g  | 40    |
| ricotta fresca di vacca.....g   | 70    |
| fiocchi di latte magro o formaggi "light" .....   | g 100 |

**Zucchine.....g 150**

|   |    |
|---|----|
| porri, cavolini.....g   | 70 |
| carote, spinaci, cavolfiori, cipolle, peperoni,<br>asparagi, broccoletti di rapa, sedano, |    |

barbabietole, cavolo rosso, crauti,  
funghi prataioli freschi.....g 100  
ravanelli, cetrioli, zucca, finocchi, melanzane,  
rape, fagiolini, pomodori, carciofi.....g 150  
cardi, biette.....g 200  
lattuga o insalata in genere.....g 60/100

**Mele.....g 150**  
pere, arance, mandarini, mandaranci, ananas,  
ciliege, susine, pompelmo, kiwi.....g 150  
albicocche, fragole, melone, pesche, lamponi, more.....g 200  
cocomero, nespole.....g 250  
uva.....g 130  
cachi.....g 120  
fichi.....g 110  
banane.....g 80

**Pane di tipo integrale.....g 30**  
fette biscottate integrali.....g 20  
fette biscottate normali, crackers, grissini comuni.....g 20  
panini, pasta, riso.....g 20  
patate.....g 80

**Riso.....g 30**  
semolino, pasta, panini, farina di mais.....g 30  
patate.....g 110  
pane integrale.....g 40

**Sogliola.....g 120**  
vedi sostituzioni petto di pollo.....g 90

---

## DIETA Kcal 1600

---

### MENÙ GIORNALIERO SUGGERITO

#### COLAZIONE

latte di vacca parz. scremato.....g 150  
+ caffè leggero (se desiderato)  
fette biscottate integrali.....g 30

#### PRANZO

pastasciutta.....g 80  
pomodoro fresco.....q.b.  
petto di pollo.....g 100  
verdura.....g 150  
frutta.....g 200  
pane: tipo integrale.....g 60

#### CENA

riso (in brodo magro o di verdura).....g 30  
sogliola.....g 130  
verdura.....g 150  
frutta.....g 200  
pane: tipo integrale.....g 60

## **VARIE**

olio di oliva (per condire a crudo e cucinare).....g 15  
olio di mais (per condire a crudo).....g 20

## **NOTE:**

- Il peso si riferisce all'alimento crudo al netto degli scarti.
- Tutti gli alimenti devono essere scrupolosamente pesati.
- La suddivisione delle grammature nella giornata può essere fatta secondo il gusto personale,tenendo presente che il totale deve essere quello prescritto.
- La frutta assegnata nella dieta può essere consumata come spuntino in giornata.
- Per dolcificare utilizzare un edulcorante a base di aspartame.

## **SOSTITUZIONI AL MENÙ GIORNALIERO SUGGERITO**

### **Latte di vacca parzialmente scremato.....g 150**

latte di vacca magro.....g 200  
yogurt di latte magro.....g 180  
mele o frutta concessa.....g 150  
succo d'arancia o pompelmo.....g 200

### **Fette biscottate integrali.....g 30**

pane tipo integrale.....g 50  
crackers.....g 20  
fette biscottate normali, fiocchi di cereali,  
grissini, biscotti tipo "secchi" .....g 30  
panini.....g 40

### **Pasta.....g 80**

riso.....g 80  
farina di mais.....g 70  
panini.....g 90  
pane tipo integrale.....g 120  
patate.....g 300

### **Petto di pollo.....g 100**

tacchino (petto), pollo (coscia), bovino.....g 80  
coniglio, agnello magro, faraona (petto o coscia).....g 90  
cavallo.....g 100  
vitello, maiale magro.....g 120  
bresaola.....g 40  
prosciutto crudo.....g 40  
speck.....g 60  
uova.....N. 1 e 1/2  
merluzzo, nasello, tinca, dentice, san pietro,  
palombo, razza.....g 150  
seppie, gamberi, vongole, cozze, scampi,  
calamari, totani, polpo (meno frequentemente).....g 150  
sogliola, spigola, luccio, trota, palamita, pesce spada,  
pesce persico, cernia, sarda, aguglia, acciuga, triglia.....g 130  
sgombro, salmone al naturale.....g 70  
tonno fresco, tonno sott'olio sgocciolato.....g 50  
tonno al naturale.....g 100  
legumi freschi.....g 140  
legumi secchi.....g 40  
fior di latte, certosino.....g 40  
mozzarella, scamorza.....g 50  
ricotta fresca di vacca.....g 80  
fiocchi di latte magro o formaggi "light" .....g 110

**Zucchine.....g 150**  
porri, cavolini.....g 70  
carote, spinaci, cavolfiori, cipolle, peperoni,  
asparagi, broccoletti di rapa, sedano,  
barbabietole, cavolo rosso, crauti,  
funghi prataioli freschi.....g 100  
ravanelli, cetrioli, zucca, finocchi, melanzane,  
rape, fagiolini, pomodori, carciofi.....g 150  
cardi, biette.....g 200  
lattuga o insalata in genere.....g 60/100

**Mele.....g 200**  
pere, arance, mandarini, mandaranci, ananas,  
ciliege, susine, pompelmo, kiwi.....g 200  
albicocche, fragole, melone, pesche, lamponi, more.....g 250  
cocomero, nespole.....g 300  
uva.....g 170  
cachi.....g 160  
fichi.....g 140  
banane.....g 110

**Pane di tipo integrale.....g 60**  
fette biscottate integrali.....g 40  
fette biscottate normali, crackers, grissini comuni.....g 30  
panini.....g 50  
pasta, riso.....g 40  
patate.....g 150

**Riso.....g 30**  
semolino, pasta, panini, farina di mais.....g 30  
patate.....g 110  
pane integrale.....g 40

**Sogliola.....g 130**  
vedi sostituzioni petto di pollo.....g 100

---

## DIETA Kcal 2000

### MENÙ GIORNALIERO SUGGERITO

#### COLAZIONE

latte di vacca parz. scremato.....g 250  
+ caffè leggero (se desiderato)  
fette biscottate integrali.....g 35

#### PRANZO

pastasciutta.....g 100  
pomodoro fresco.....q.b.  
petto di pollo.....g 100  
verdura.....g 200  
frutta.....g 200  
pane: tipo integrale.....g 60

#### CENA

riso (in brodo magro o di verdura).....g 40

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| sogliola.....             | g 130 |
| verdura.....              | g 200 |
| frutta.....               | g 200 |
| pane: tipo integrale..... | g 60  |

#### **VARIE**

|   |       |
|---|-------|
| olio di oliva (per condire a crudo e cucinare)..... | g 20  |
| olio di mais (per condire a crudo).....             | g 25  |
| zucchero.....                                       | g 10  |
| mele (come spuntino in giornata).....               | g 200 |

#### **NOTE:**

- Il peso si riferisce all'alimento crudo al netto degli scarti.
- Tutti gli alimenti devono essere scrupolosamente pesati.
- La suddivisione delle grammature nella giornata può essere fatta secondo il gusto personale,tenendo presente che il totale deve essere quello prescritto.
- La frutta assegnata nella dieta può essere consumata come spuntino in giornata.
- Per dolcificare utilizzare un edulcorante a base di aspartame.

#### **SOSTITUZIONI AL MENÙ GIORNALIERO SUGGERITO**

##### **Latte di vacca parzialmente scremato.....g 250**

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| latte di vacca magro.....       | g 350 |
| yogurt di latte magro.....      | g 250 |
| yogurt magro alla frutta.....   | g 125 |
| mele o frutta concessa.....     | g 250 |
| succo d'arancia o pompelmo..... | g 300 |

##### **Fette biscottate integrali.....g 35**

|   |      |
|---|------|
| pane tipo integrale.....  | g 60 |
| crackers, fette biscottate normali, fiocchi di cereali,<br>grissini, biscotti tipo "secchi" ..... | g 30 |
| panini.....   | g 40 |

##### **Pasta.....g 100**

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| riso.....                | g 100 |
| farina di mais.....      | g 90  |
| panini.....              | g 120 |
| pane tipo integrale..... | g 150 |
| patate.....              | g 370 |

##### **Petto di pollo.....g 100**

|  |            |
|--|------------|
| tacchino (petto), pollo (coscia), bovino.....  | g 80       |
| coniglio, agnello magro, faraona (petto o coscia).....   | g 90       |
| cavallo.....   | g 100      |
| vitello, maiale magro.....   | g 120      |
| bresaola.....  | g 40       |
| prosciutto crudo.....  | g 40       |
| speck.....   | g 60       |
| uova.....  | N. 1 e 1/2 |
| merluzzo, nasello, tinca, dentice, san pietro,<br>palombo, razza.....  | g 150      |
| seppie, gamberi, vongole, cozze, scampi,<br>calamari, totani, polpo (meno frequentemente).....                           | g 150      |
| sogliola, spigola, luccio, trota, palamita, pesce spada,<br>pesce persico, cernia, sarda, aguglia, acciuga, triglia..... | g 130      |
| sgombro, salmone al naturale.....  | g 70       |
| tonno fresco, tonno sott'olio sgocciolato.....   | g 50       |



tonno al naturale.....g 100  
legumi freschi.....g 140  
legumi secchi.....g 40  
fior di latte, certosino.....g 40  
mozzarella, scamorza.....g 50  
ricotta fresca di vacca.....g 80  
fiocchi di latte magro o formaggi "light" .....g 110

**Zucchine.....g 200**

porri, cavolini.....g 90  
carote, spinaci, cavolfiori, cipolle, peperoni, asparagi, broccoletti di rapa, sedano, barbabietole,  
cavolo rosso, crauti, funghi prataioli  
freschi.....g 150  
ravanelli, cetrioli, zucca, finocchi, melanzane,  
rape, fagiolini, pomodori, carciofi.....g 200  
cardi, biette.....g 300  
lattuga o insalata in genere.....g 60/100

**Mele.....g 200**

pere, arance, mandarini, mandaranci, ananas,  
ciliege, susine, pompelmo, kiwi.....g 200  
albicocche, fragole, melone, pesche, lamponi, more.....g 250  
cocomero, nespole.....g 300  
uva.....g 170  
cachi.....g 160  
fichi.....g 140  
banane.....g 110

**Pane di tipo integrale.....g 60**

fette biscottate integrali.....g 40  
fette biscottate normali, crackers, grissini comuni.....g 30  
panini.....g 50  
pasta, riso.....g 40  
patate.....g 150

**Riso.....g 40**

semolino, pasta, farina di mais.....g 40  
patate.....g 150  
pane integrale.....g 60  
pane.....g 50

**Sogliola.....g 130**

vedi sostituzioni petto di pollo.....g 100

**Zucchero.....g 10**

miele.....g 15

---

**DIETA Kcal 2400**

**MENÙ GIORNALIERO SUGGERITO**

**COLAZIONE**

latte di vacca parz. scremato.....g 250  
+ caffè leggero (se desiderato)  
fette biscottate integrali.....g 35

marmellata.....g 30

### **PRANZO**

pastasciutta.....g 100  
pomodoro fresco.....q.b.  
petto di pollo.....g 120  
verdura.....g 200  
frutta.....g 200  
pane: tipo integrale.....g 90

### **CENA**

riso (in brodo magro o di verdura).....g 40  
sogliola.....g 160  
verdura.....g 200  
frutta.....g 200  
pane: tipo integrale.....g 60

### **VARIE**

olio di oliva (per condire a crudo e cucinare).....g 20  
olio di mais (per condire a crudo).....g 30  
zucchero.....g 20  
crackers (come spuntino in giornata).....g 35  
mele (come spuntino in giornata).....g 200

### **NOTE:**

- Il peso si riferisce all'alimento crudo al netto degli scarti.
- Tutti gli alimenti devono essere scrupolosamente pesati.
- La suddivisione delle grammature nella giornata può essere fatta secondo il gusto personale,tenendo presente che il totale deve essere quello prescritto.
- La frutta assegnata nella dieta può essere consumata come spuntino in giornata.
- Per dolcificare utilizzare un edulcorante a base di aspartame.

### **SOSTITUZIONI AL MENÙ GIORNALIERO SUGGERITO**

#### **Latte di vacca parzialmente scremato.....g 250**

latte di vacca magro.....g 350  
yogurt di latte magro.....g 250  
yogurt magro alla frutta.....g 125  
mele o frutta concessa.....g 250  
succo d'arancia o pompelmo.....g 300

#### **Fette biscottate integrali.....g 35**

pane tipo integrale.....g 60  
crackers, fette biscottate normali, fiocchi di cereali,  
grissini, biscotti tipo "secchi" .....g 30  
panini.....g 40

#### **Marmellata.....g 30**

miele.....g 20  
zucchero.....g 20

#### **Pasta.....g 100**

riso.....g 100  
farina di mais.....g 90  
panini.....g 120  
pane tipo integrale.....g 150  
patate.....g 370

**Petto di pollo.....g 100**

|   |
|---|
| tacchino (coscia).....g 70  |
| tacchino (petto), pollo (coscia), bovino.....g 100  |
| coniglio, agnello magro, faraona (petto o coscia),<br>cavallo.....g 120   |
| vitello, maiale magro.....g 140   |
| bresaola.....g 50   |
| prosciutto crudo.....g 40   |
| speck.....g 80  |
| uova.....N. 2   |
| merluzzo, nasello, tinca, dentice, san pietro,<br>palombo, razza.....g 180  |
| seppie, gamberi, vongole, cozze, scampi,<br>calamari, totani, polpo (meno frequentemente).....g 180                           |
| sogliola, spigola, luccio, trota, palamita, pesce spada,<br>pesce persico, cernia, sarda, aguglia, acciuga, triglia.....g 160 |
| sgombro, salmone al naturale.....g 80   |
| tonno fresco, tonno sott'olio sgocciolato.....g 60  |
| tonno al naturale.....g 120   |
| legumi freschi.....g 170  |
| legumi secchi.....g 40  |
| fior di latte, certosino.....g 50   |
| mozzarella, scamorza.....g 60   |
| ricotta fresca di vacca.....g 100   |
| fiocchi di latte magro o formaggi "light" .....g 130  |

**Zucchine.....g 200**

|   |
|---|
| porri, cavolini.....g 90  |
| carote, spinaci, cavolfiori, cipolle, peperoni, asparagi, broccoletti di rapa, sedano, barbabietole,<br>cavolo rosso, crauti, funghi prataioli<br>freschi.....g 150 |
| ravanelli, cetrioli, zucca, finocchi, melanzane,<br>rape, fagiolini, pomodori, carciofi.....g 200   |
| cardi, biette.....g 300   |
| lattuga o insalata in genere.....g 60/100   |

**Mele.....g 200**

|   |
|---|
| pere, arance, mandarini, mandaranci, ananas,<br>ciliege, susine, pompelmo, kiwi.....g 200 |
| albicocche, fragole, melone, pesche, lamponi, more.....g 250                              |
| cocomero, nespole.....g 300   |
| uva.....g 170   |
| cachi.....g 160   |
| fichi.....g 140   |
| banane.....g 110  |

**Pane di tipo integrale.....g 90**

|  |
|--|
| fette biscottate integrali.....g 60                          |
| fette biscottate normali, crackers, grissini comuni.....g 50 |
| panini.....g 70  |
| pasta, riso.....g 60   |
| patate.....g 230   |

**Riso.....g 40**

|  |
|--|
| semolino, pasta, farina di mais.....g 40 |
| panini.....g 50                          |
| patate.....g 150                         |
| pane integrale.....g 60                  |

**Sogliola.....g 160**  
vedi sostituzioni petto di pollo.....g 120

**Zucchero.....g 20**  
miele.....g 25

**Crackers.....g 35**  
biscotti secchi, fette biscottate normali.....g 35  
fette biscottate integrali, fiocchi di cereali.....g 40  
panini.....g 50  
pane integrale.....g 60

*Tratte da: Trattamento nutrizionale delle dislipidemie*  
**GRUPPO ITALIANO PER LA VALUTAZIONE FUNZIONALE E LA RIABILITAZIONE DEL  
CARDIOPATICO**

CALORIE E CONTENUTO IN GRASSI TOTALI E COLESTEROLO DEI PRINCIPALI ALIMENTI

|                          | CALORIE<br>(Kcal) | GRASSI<br>TOTALI (g) | COLESTEROLO<br>(mg) |
|--------------------------|-------------------|----------------------|---------------------|
| <b>CARNE FRESCA</b>      |                   |                      |                     |
| Agnello                  | 100               | 2,2                  | 98                  |
| Vitello magro            | 187               | 5,3                  | 71                  |
| Coniglio                 | 136               | 5,3                  | 90                  |
| Cavallo                  | 138               | 2,7                  | 63                  |
| Manzo magro              | 129               | 5,1                  | 65                  |
| semigrasso               | 214               | 15,4                 | 80                  |
| grasso                   | 330               | 29,2                 | -                   |
| Maiale magro             | 100,1             | 3                    | 60                  |
| grasso                   | 268               | 22,1                 | 90                  |
| Pollo (coscia)           | 130               | 6,5                  | 88                  |
| (petto)                  | 97                | 0,9                  | 70                  |
| Tacchino (coscia)        | 186               | 11,2                 | 70                  |
| (petto)                  | 134               | 4,9                  | 68                  |
| Gallina                  | 195               | 12,3                 | 100                 |
| Oca                      | 373               | 34,4                 | 85                  |
| Anatra                   | 159               | 8,2                  | 80                  |
| <b>FRATTAGLIE</b>        |                   |                      |                     |
| Fegato (bovino)          | 146               | 4,4                  | 300                 |
| Lingua (bovino)          | 231               | 18                   | 140                 |
| Trippa (bovino)          | 108               | 5                    | 155                 |
| Rene (bovino)            | 118               | 4,6                  | 375                 |
| Cervello (bovino)        | 157               | 12,7                 | oltre 2000          |
| <b>PESCE E CROSTACEI</b> |                   |                      |                     |
| Anguilla                 | 237               | 19,6                 | 117                 |
| Aragosta                 | 86                | 1,9                  | 164                 |
| Calamaro                 | 68                | 1,7                  | 222                 |
| Dentice                  | 101               | 3,5                  | --                  |
| Gambero                  | 71                | 0,6                  | 154                 |
| Merluzzo o Nasello       | 72                | 0,3                  | 46                  |
| Sgombro                  | 168               | 11,1                 | 9                   |
| Sogliola                 | 86                | 1,7                  | 57                  |

|                          | <b>CALORIE<br/>(Kcal)</b> | <b>GRASSI TOTALI<br/>(g)</b> | <b>COLESTEROLO<br/>(mg)</b> |
|--------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Tonno (fresco)           | 158                       | 8                            | 52                          |
| (sott'olio sgocciolato)  | 258                       | 18,5                         | 55                          |
| Polpo                    | 57                        | 1                            | 140                         |
| Razza                    | 68                        | 0,9                          | -                           |
| Rombo                    | 81                        | 1,3                          | 70                          |
| Trota                    | 86                        | 3                            | 55                          |
| Sarda                    | 129                       | 4,5                          | 110                         |
| Cozza                    | 84                        | 2,7                          | 106                         |
| Cefalo                   | 127                       | 6,8                          | 70                          |
| Salmone fresco           | 116                       | 3,5                          | 52                          |
| <b>UOVA DI GALLINA</b>   |                           |                              |                             |
| intero                   | 156                       | 11,1                         | 504                         |
| albume                   | 47                        | tracce                       | --                          |
| tuorlo                   | 355                       | 31,9                         | 1480                        |
| <b>INSACCATI</b>         |                           |                              |                             |
| Prosciutto cotto         | 412                       | 36,4                         | 64                          |
| Prosciutto crudo (magro) | 218                       | 11,5                         | 33                          |
| (normale)                | 370                       | 31,2                         | 92                          |
| Salame (tipo Milano)     | 462                       | 34,9                         | 75                          |
| <b>LATTE E FORMAGGI</b>  |                           |                              |                             |
| Latte di vacca intero    | 61                        | 3,4                          | 14                          |
| parz.scremato            | 49                        | 1,8                          | 3                           |
| scremato                 | 36                        | 0,2                          | 2                           |
| Mozzarella               | 243                       | 16,1                         | 97                          |
| Stracchino               | 300                       | 25,1                         | 90                          |
| Fontina                  | 343                       | 26,9                         | 90                          |
| Parmigiano               | 374                       | 25,6                         | 95                          |
| Ricotta di vacca         | 136                       | 8                            | 32                          |
| Mascarpone               | 453                       | 47                           | 188                         |
| Bel Paese                | 373                       | 30,2                         | 90                          |
| Scamorza                 | 209                       | 10,1                         |                             |
| di latte intero          | 63                        | 3,9                          | 11                          |

|                                | CALORIE<br>(Kcal) | GRASSI TOTALI (g) | COLESTEROLO<br>(mg) |
|--------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| Yogurt di latte scremato       | 36                | 0,9               | 8                   |
| <b>CEREALI E DERIVATI</b>      |                   |                   |                     |
| Cracker salati                 | 428               | 10                |                     |
| Fette biscottate               | 410               | 6                 |                     |
| Grissini                       | 433               | 13,9              |                     |
| Pane di tipo 00                | 290               | 0,4               | 0                   |
| Pane integrale                 | 243               | 1,3               | 0                   |
| Panini all'olio                | 302               | 5,8               |                     |
| Pasta di semola                | 356               | 0,3               | 0                   |
| Pasta all'uovo                 | 368               | 2,4               | 118                 |
| Riso                           | 362               | 0,6               | 0                   |
| <b>OLI E GRASSI</b>            |                   |                   |                     |
| Burro                          | 758               | 83,4              | 250                 |
| Olio di semi vari              | 900               | 100               | 0                   |
| Olio di oliva                  | 900               | 100               | 0                   |
| Margarina comune               | 710               | 105               | 0                   |
| <b>TUBERI, LEGUMI, VERDURE</b> |                   |                   |                     |
| Patate                         | 85                | 1                 | 0                   |
| Fagioli                        | 104               | 0,6               | 0                   |
| Piselli                        | 76                | 0,2               | 0                   |
| Carote                         | 33                | 0                 | 0                   |
| Cavolfiore                     | 25                | 0,2               | 0                   |
| Cipolle                        | 26                | 0,1               | 0                   |
| Melanzane                      | 15                | 0,1               | 0                   |
| Lattuga                        | 19                | 0,4               | 0                   |
| Pomodori da insalata           | 17                | 0,2               | 0                   |
| Spinaci                        | 20                | 0,2               | 0                   |
| Zucchine                       | 14                | 0,1               | 0                   |
| <b>FRUTTA FRESCA</b>           |                   |                   |                     |
| Arance                         | 34                | 0,2               | 0                   |
| Banane                         | 66                | 0,3               | 0                   |
| Fichi                          | 47                | 0,2               | 0                   |

|                     | CALORIE<br>(Kcal) | GRASSI TOTALI (g) | COLESTEROLO<br>(mg) |
|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| Uva                 | 61                | 0,1               | 0                   |
| Pesche              | 27                | 0,1               | 0                   |
| Mele                | 45                | 0,3               | 0                   |
| Fragole             | 27                | 0,4               | 0                   |
| <b>FRUTTA SECCA</b> |                   |                   |                     |
| Castagne            | 349               | 3                 | 0                   |
| Fichi               | 288               | 2,7               | 0                   |
| Noci                | 660               | 63,7              | 0                   |
| Mandorle            | 542               | 51,5              | 0                   |
| Arachidi            | 597               | 50                | 0                   |
| Datteri             | 253               | 0,6               | 0                   |
| <b>DOLCI</b>        |                   |                   |                     |
| Cioccolata al latte | 565               | 37,6              | 74                  |
| Cioccolata fondente | 542               | 34                | 7                   |
| Marmellate          | 222               | tracce            | 0                   |
| Panettone           | 334               | 10,7              | alto                |
| Cannoli alla crema  | 369               | 20,7              | alto                |
| <b>BEVANDE</b>      |                   |                   |                     |
| Birra               | 34                | 0                 | 0                   |
| Vino                | 70-75             | 0                 | 0                   |
| Grappa              | 235               | 0                 | 0                   |
| Whisky              | 238               | 0                 | 0                   |
| Aranciata           | 38                | 0                 | 0                   |
| Coca-Cola           | 39                | 0                 | 0                   |