DIETA A BASSO INDICE GLICEMICO

(normocalorica)

NO

- ✓ Zucchero e dolcificanti
- ✓ Ogni tipo di Dolce: torte, merendine, snack dolci, brioche, biscotti, marmellata, miele, cioccolato caramelle, panettone, pandoro, creme, budini…
- ✓ Frutta Disidratata, Fichi secchi, Datteri, Frutta sciroppata
- ✓ Vino, bibite, alcolici

MODERATO/SI

- Cereali per la colazione, pop-corn, cornflakes, riso soffiato.
- Farina di grano tenero Tipo OO: pane, grissini, crackers, pizza, pizzette, salatini, focaccia, pasta fatta in casa, sfoglia per torte salate, piadina, gnocchi, torte, biscotti, fette biscottate...
- Frutta secca (noci, nocciole, mandorle)
- Troffie, orecchiette, pasta fresca

SI

- ✓ Farina di grano duro: pane, pasta secca inscatolata ("Barilla")
- ✓ Farina integrale, di segale, buratto: pane (attenzione alle miscele di farine), preparati specifici per pizza e pane
- ✓ Dolcificante aspartame
- ✓ Cioccolato fondente extra noir non zuccherato (>70%)
- ✓ Coca cola light, coca cola zero

FRUTTA

- Mai da sola a stomaco vuoto, sempre dopo il pasto.
- Un frutto dopo pranzo ed uno dopo cena:

Si (glucidi 0,1-5,9%)	**Con moderazione** (glucidi 6-15%)	**Poco** (glucidi oltre 15%)
- Arance, limoni, mandarini, pompelmo, albicocche, prugne, fragole, lamponi, mirtilli, more, mele verdi, kiwy duri	- Ananas fresco, ciliegie, fichi freschi, mele, pere, pesche, cachi	- Anguria, melone, banane, uva, castagne - Frutta secca – datteri - frutta candita - Frutta sciroppata

VERDURA

- Sempre, ad ogni pasto.
- E' consigliato assumere fibre in associazione all'eventuale assunzione di carboidrati per rallentarne l'assorbimento (es: se si mangia una pizza, prenderla con le verdure o accompagnarla ad un'insalata).

Si (glucidi 0-10%)	**Con moderazione** (glucidi 11-19%)	**Poco** (glucidi oltre 20%)
- Asparagi, cavolfiore, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, finocchi, funghi freschi, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, radici, ravanelli, sedano, spinaci, zucca, zucchine	- Aglio, cipolle, porri, rape, barbabietola, carciofi, carote crude - Fagioli, fave, funghi secchi, lenticchie, piselli	- Carote cotte - Patate cotte: bollite, al forno, fritte, purea, gnocchi di patate, tortini di patate - Preparati per minestrone con carote e patate

LATTICINI

- Una tazza di latte la mattina a colazione.
- Latte o yogurt come spuntino se fame a metà pomeriggio o la sera prima di andare a dormire.

Si	No
- Latte intero - Yogurt bianco intero (naturale, non zuccherato)	- Yogurt zuccherato - Yogurt alla frutta - Yogurt al caffè, cioccolato - Creme o mousse

PANE

- Un panino a pasto.
- No cereali per la colazione, nè pop-corn, cornflakes, riso soffiato.
- I prodotti secchi sono meglio rispetto ai prodotti freschi (pane secco, grissini, fette bisco..)

Si	NO/MODERAZIONE
- Farina di grano duro: pane, pasta secca inscatolata ("Barilla"), troffie, orecchiette, pasta fresca... - Farina integrale, di segale, buratto: pane (attenzione alle miscele di farine), preparati specifici per pizza e pane	- Farina grano tenero tipo OO: pane, grissini, crackers, pizza, pizzette, salatini, focaccia, pasta fatta in casa, sfoglia per torte salate, piadina, gnocchi, torte, biscotti, fette biscottate... - Cereali per la colazione, pop corn

PASTA - RISO

- La pasta, insieme al pane è la fonte più importante ed irrinunciabile di carboidrati.
- Deve essere consumata "al dente".
- Il riso va consumato con moderazione, meglio se integrale, parboiled e freddo (insalata di riso).

Si	No/ MODERAZIONE
- Pasta di semola di grano duro: pasta secca inscatolata (tipo "Barilla"), pasta fatta in casa e qualunque tipo fatto con farina di grano duro (ravioli, tagliatelle..) - Riso parboiled	- Pasta di grano tenero: pasta fatta in casa, tortellini, ravioli, tagliatelle, gnocchi, pasta per torte salate, lasagne.. - Riso

CARNE - PESCE

- Ogni pasto deve contenere una porzione di proteine sotto forma di carne, pesce, affettati, ouva o legumi.

Si	No
- Tutta la carne - Tutti gli affettati - Tutto il pesce - Uova	- Niente

DOLCI

- Nessuno.
- Se si deve fare un'eccezione, sempre dopo un pasto abbondante, mai da solo.
- Gelato alle creme, mai gusti frutta.

Con moderazione	No
- cioccolato fondente extra noir non zuccherato - panna montata in casa senza aggiunta di zucchero	- torte, merendine, snack dolci, brioche, biscotti, cioccolato caramelle, panettone, pandoro, creme, budini… - gelato - miele e marmellata (nemmeno quella senza zuccheri aggiunti)

BIBITE

- con moderazione, durante il pasto si può bere un bicchiere di vino, ma mai a stomaco vuoto.

Si	No
- acqua - coca cola light o zero	- succhi di frutta - frullati - coca cola, pepsy, sprite, fanta, chinotto - aperitivi - vino - digestivi, amari - super alcolici

ALTRO

- **NO** pop corn, cornflakes, riso soffiato, cereali per la colazione

GUIDA GENERALE PER I PASTI (dieta normocacorica)

Colazione:

- una tazza di latte con pane secco
- caffè non zuccherato

Pranzo:

- un primo di pasta o riso, almeno 100 grammi
- una porzione di proteine almeno 100 grammi (carne, affettato, uova, legumi)
- verdura
- pane
- un frutto

Merenda:

- un panino di semola di grano duro
- oppure uno yogurt bianco (eventualmente arricchito con scaglie di cioccolato amaro)

Cena:

- una porzione di proteine almeno 100 grammi (carne, uova, leguni)
- verdura
- pane
- un frutto

Se viene fame tra un pasto e l'altro o prima di andare a dormire, si può bere un bicchiere di latte, un caffèlatte, mangiare uno yogurt o un panino.