

PASTA / RISO / FARRO / ORZO / SEMOLA COUS COUS / PANE / PATATE

Pasta, riso, farro, orzo, semola per cous cous, altri cereali, pane e patate possono essere sostituiti tra loro (ricordiamo che per pasta intendiamo quella di semola, anche integrale, e per pane intendiamo quello comune, anche integrale)

Proporzione:

Pasta / Riso-Orzo-Farro-Semola per cous cous-altri cereali: 1 a 1 (ad esempio 50 g di pasta = 50 g di riso)

Pasta o cereali / Pane: circa il 30% in più (ad esempio 50 g di pasta = 65 g di pane)

Per un calcolo più preciso per la conversione in pasta basta moltiplicare

il pane per 0,77 e, viceversa, per la

conversione in pane, dividere la pasta per 0,77

Pasta o cereali / Patate: 1 a 4 circa (ad esempio 50 g di pasta = 210 g patate)

Pane / Patate: 1 a 3 (ad esempio 50 g di pane = 150 g di patate)

Pane / Crackers: 2 a 1 (ad esempio 50 g di pane = 25 g di cracker)

CARNE / PESCE / UOVA

Carne, pesce e uova possono essere sostituiti tra loro, ricordando che si consiglia di non consumare più di due uova a settimana, di prediligere carne bianca magra e di consumare il pesce almeno tre volte la settimana. Si consiglia inoltre di limitare l'uso del pesce in scatola e, nel caso, di consumarlo nella versione al naturale

Proporzione:

Carne / Pesce: 1 a 1 (120 g di tacchino = 120 g merluzzo)

Carne-Pesce / Uova: cambio effettuabile con non più di 2 uova. La quantità massima di uova consigliata a settimana è di 4, in caso però si soffra di colesterolo alto si consigliano massimo 2 uova a settimana)

LATTE / YOGURT / FORMAGGI

Latte e yogurt possono essere sostituiti tra loro liberamente, prediligendo il latte parzialmente scremato e lo yogurt 0,1% di grassi. I formaggi indicati nei menù possono essere sostituiti da altri formaggi freschi (mozzarella, ricotta, stracchino, ecc)

Proporzione: 1 a 1 (ad esempio 150 ml di latte = 150 g di yogurt, 100 g mozzarella = 100 g di caciottina fresca)

La ricotta fa eccezione, la proporzione cambia, il rapporto è quasi 1 a 2 (ad esempio 50 g di mozzarella di mucca = 90 g di ricotta)

LEGUMI

I legumi possono essere sostituiti tra loro liberamente. Queste le indicazioni di massima per il peso dei legumi: i legumi surgelati, ammollati (in scatola) e freschi possono essere considerati equivalenti nell'apporto calorico e di nutrienti. Se si usano legumi secchi, rispetto alle quantità riportate nella dieta (che si riferiscono al prodotto surgelato, ammollato o fresco) si dovrà considerare un 70% del peso in meno (ad esempio, se la dieta riporta 100 g di fagioli, si dovranno consumare - previa cottura - 30 g di fagioli secchi)

Proporzione: 1 a 1 (ad esempio 50 g fagioli = 50 g piselli)

VERDURE / ORTAGGI

Verdure e/o ortaggi possono essere sostituiti tra loro liberamente

Proporzione: 1 a 1 (ad esempio 100 g bietole = 100 g zucchine). Si ricorda che la grammatura delle verdure può essere aumentata a piacimento, mantenendo inalterata la quantità di olio previsto dalla dieta personalizzata