

# Sostituzione dei cibi: la lista completa



		PROPORZIONI
PASTA/RISO/ FARRO/ORZO/ SEMOLA PER 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta/Riso-Orzo-Farro-Semola per cous cous-altri cereali: 1:1 (ad esempio 50g di pasta = 50g di riso).</li> <li>• Pasta o cereali/Pane: circa il 30% in più (ad esempio 50g di pasta = 65g 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.</li> <li>• Pasta o cereali/Patate: 1:4 circa (ad esempio 50g di pasta = 210g di patate)</li> <li>• Pane/Patate: 1:3 (ad esempio 50g di pane = 150g di patate).</li> <li>• Pane/Crackers: 2:1 (ad esempio 50g di pane = 25g di cracker).</li> </ul>
CARNE/PESCE/UOVA	Carne, pesce e uova possono essere sostituiti tra loro, ricordando che si consiglia di non consumare più di 2 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 di pesce in scatola e, nel caso, di consumarlo nella versione al naturale.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne/Pesce: 1:1 (120g di tacchino = 120g di merluzzo).</li> <li>• 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.</li> </ul>
LATTE E DERIVATI	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).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:1 (ad esempi 150ml di latte = 10g di yogurt, 100g di mozzarella = 100g di caciottina fresca).</li> <li>• La ricotta fa eccezione, la proporzione cambia, il rapporto è quasi 1:2 (ad esempio 50g di mozzarella di mucca = 90g di ricotta).</li> </ul>
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 100g di fagioli, si dovranno consumare - previa cottura - 30g di fagioli secchi).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:1 (ad esempio 50g di fagioli = 50g di piselli).</li> </ul>
FRUTTA/VERDURA	Le verdure possono essere sostituite tra loro liberamente e i frutti possono essere sostituiti tra loro liberamente. Eccezionalmente la verdura può essere sostituita con la frutta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:1 (ad esempio 100 g di bietole = 100 g di zucchine o 100 g di mela = 100 g di pera). RICORDIAMO che la grammatura delle verdure può essere aumentata a piacimento, mantenendo inalterata la quantità di olio previsto dalla dieta personalizzata.</li> </ul>