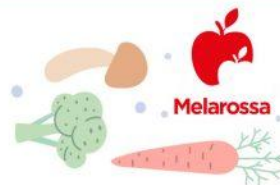




# Esempio di dieta per trigliceridi alti



|           | Lunedì                                                                                      | Martedì                                                   | Mercoledì                                                                                                       | Giovedì                                                               | Venerdì                                                                 | Sabato                                                                               | Domenica                                                                                |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Colazione | 200 ml yogurt magro, 50 g muesli.                                                           | 200 ml latte d'avena, 50 g farro soffiato.                | 1 toast (2 fette di pane integrale), 10 g di prosciutto cotto, 200 ml arancia rossa.                            | 200 ml yogurt magro, 50 g muesli.                                     | 1 mela cotta con cannella, ricotta magra, 2 gallette di grano saraceno. | 1 toast (2 fette di pane integrale), 10 g di prosciutto cotto, 200 ml arancia rossa. | 200 ml latte d'avena, 50 g farro soffiato.                                              |
| Spuntino  | 1 mela.                                                                                     | 200 ml di succo di mirtillo senza zuccheri aggiunti.      | 2 gallette di riso, una mela.                                                                                   | 2 biscotti digestive.                                                 | 200 ml di spremuta d'arance.                                            | 125 ml yogurt magro (0 zuccheri aggiunti).                                           | 3 noci.                                                                                 |
| Pranzo    | Pasta di grano saraceno (80 g), salsa di pomodoro, noce moscata.                            | Riso nero, fagiolini verdi e tonno (50 g).                | Polpette di melanzane (macinato magro, pan grattato, uova, melanzane) su letto di insalata riccia e pomodorini. | Zuppa di farro e borlotti con patate e rosmarino.                     | Risotto (riso integrale, 60 g) di barbabietola rossa e ricotta magra.   | Pasta di farro (60 g), broccoli, 5 g parmigiano.                                     | Burger di lenticchie e ceci con contorno di spinaci, 2 fette di pane integrale tostato. |
| Spuntino  | 3 mandorle.                                                                                 | 125 ml kefir.                                             | 3 noci.                                                                                                         | 200 ml arance rosse.                                                  | 125 ml yogurt greco.                                                    | 200 ml di succo di melograno.                                                        | 1 kiwi.                                                                                 |
| Cena      | Finocchi lessati, petto di pollo alla piastra (180 g), due fette di pane integrale tostato. | Minestrone di verdure e legumi con riso integrale (50 g). | Branzino ai ferri (180 g), 2 fette di pane integrale tostato, insalata mista (lattuga, pomodori, finocchio).    | Petto di tacchino (180 g), bieta cotta, 4 gallette di grano saraceno. | Frittata di cipolle (2 uova), due fette di pane tostato.                | Minestrone di verdure e legumi con riso integrale (50 g).                            | Riso basmati integrale (60 g), merluzzo (180 g), verdure miste.                         |