

PERSONA OBESA

DIETA HIPOCALÒRICA DE 1200 CALORIES

Composició:

CALORIES 1200 Carbohidrats 45.8 %

Proteïnes 26 % Greixos 26 %

ESMORZAR 200 c.c. llet descremada
25 gr. pa integral

MIG MATÍ 100 gr. taronja o taula equivalent

DINAR 300 gr. cols de bruseles o taula equivalent
125 gr. vedella o taula equivalent
100 gr. puré de patates o equivalent
100 gr. fruita.
30 gr. pa integral.

BERENAR 200 c.c. llet descremada
25 gr. galetes maría

SOPAR 200 gr. escalivada o taula equivalent
125 gr. dorada o taula equivalent
200 gr. meló o taula equivalent
30 gr. pan integral.

30 c.c. oli vegetal (de preferència oliva) per a tot el dia

ALIMENTS PROHIBITS: Begudes amb soda: Coca cola, tòniques...
Begudes alcohòliques i/o amb sucre.

TAULES D' EQUIVALÈNCIA

1.- CARNS, PEIXOS I FORMATGES. (una ració)

100 gr. de : vedella, bou, cavall, pollastre, conill, pavo, ronyons, corder (sense greix), porc (magre), pernil (sense greix), pernil york, mero, dorada, bacallà, truita.

125 gr. de : lluç, rap, besug, lubina, llenguado, rodaballo, salmonet, calamars, congre, gallo, sepia, pop, gambes, cigales, cloïsses, llucetes, llangosta, llangostins, anguila.

80 gr. de : embutits (magres), sardina, caballa, anxoves, tonyina fresca, boquerons, bonítol, mató, formatge fresc.

60 gr. de : formatge gruyere, manxego tendre, roquefort, bola.

2.- VERDURES I HORTALISSES (una ració)

200 gr. de : enciam, escarola, api, endivia, raves, pepino, nap, bolets, bledes.

130 gr. de : xicoira, bróquil, berro, col, coliflor, carbassó, espàrrecs, espinacs, mongeta tendre, porro, tomaquet, albergínia.

70 gr. de : pastanaga, carxofa , col de bruselas, pebrot verd.

50 gr. de : pèsols, faves.

3.- FRUITES (una ració)

200 gr. de : meló, síndria.

120 gr. de : maduixes, granada, taronja, mandarina, préssec, albercoc, maduixot, pomelo.

80 gr. de : pera, poma, pinya, mores, nespres, cireres, prunes, xirimoia.

50 gr. de : figues, platan, raïm.

4.- FÈCULES (una ració)

100 gr. de : patata cuita, arròs cuit.

40 gr. de : pa fresc, castanya.

30 gr. de : pa torrat, biscottes.

25 gr. de : cigrons, llentíes, mongeta seca, panís, farina, sèmola, pasta de sopa, fideus, pasta italiana (crusos).

4 galetes María.

5.- GREIXOS (una ració)

10 gr. de : oli (oliva, panís, girasol, soia), margarina.

25 gr. de : nata.

1 cullerada sopera de maionesa. (1 CULLERADA SOPERA=10 C.C.)

Els pesos indicats són d'aliments nets i pelats, abans de cuinar.

Si no s'indica el contrari, el sucre cal canviar-lo per sacarina.