

## DIETA HIPOCALÒRICA DE 1500 CALORIES AL DIA

Composició:

CALORIES 1500 Greixos 25%.  
Proteïnes 27%. Carbohidrats 48%

ESMORZAR 200 c.c. llet sola o amb cafè o malta.  
50 gr. pa integral  
200 gr. de fruita (poma o equivalent).

DINAR 200 gr. de verdura o amanida.  
150 gr. pollastre o taula equivalent  
100 gr. de patates cuites o guisades  
100 gr. préssec o taula equivalent  
25 gr. pa

BERENAR Igual que l'esmorzar

SOPAR 200 gr. bledes o taula equivalent  
150 gr. llenguado o taula equivalent  
200 gr. pera o taula equivalent  
25 gr. pa.

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

-----  
ALIMENTS PROHIBITS: Begudes alcohòliques.  
Begudes amb soda: Coca cola, tòniques...

ALIMENTS LIMITATS: En lloc de sucre usar edulcorant natural (estevia)

## TAULES D' EQUIVALÈNCIA

### 1.- CARNES, 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 edulcorant natural.