

SCHEDA DIETOTERAPICA



Sovrappeso



Consigli generali

Praticare quotidianamente attività fisica, preferibilmente al mattino a digiuno (bere solamente un bicchiere di acqua tiepida).

Mangiare regolarmente ai pasti principali. Evitare lunghi periodi di digiuno; piccoli pasti e numerosi (almeno 5 al giorno).

Masticare lentamente e a lungo i bocconi.

Evitare di fare la spesa a stomaco vuoto.

Alimenti consentiti

Cereali (pasta, riso, pane, polenta, orzo, farro, segale) con moderazione e preferendo quelli integrali; legumi (fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie); carni magre; pesce; prosciutto crudo, cotto, speck, bresaola; uova, frittate; latte e yogurt bianco scremati; ricotta; fiocchi di latte; verdure; passati di verdure; passato di pomodoro; patate (moderatamente); olio (preferire quello d'oliva); frutta; marmellata (con moderazione); aglio, cipolla, aceto; sottaceti; caffè, caffè d'orzo; tè, tisane non zuccherate, acqua ricca di calcio.

Alimenti sconsigliati

Burro, olio (condire con olio di oliva da 1 a 3 cucchiaini al giorno), lardo, strutto, panna; latte intero, yogurt interi, formaggi (sono consentiti 50-70gr di formaggio 1-2 volte la settimana); salumi, insaccati; dolci e prodotti di pasticceria, cioccolato, gelati, zucchero, miele; bevande zuccherate (bibite gassate, succhi di frutta); bevande alcoliche; prodotti da forno secchi (crackers, grissini, biscotti); patatine fritte; frutta secca.



Coadiuvare una dieta ipocalorica-dimagrante

Colazione:

1cps di CELLUcap +
1stick FERMENTIfast.

Metà mattino:

1stick LINEAfast.

Pranzo:

mezz'ora prima, con abbondante
acqua 2cpr di LINEAfast

Metà pomeriggio:

1 misurino di DRENAfluid
con molta acqua (oppure diluire
in 1/2 litro di acqua)

Cena:

durante 1cps di MULTIVITcap
e 1cps di LIPOcap.

In caso di necessità

2cps di LAXtabPLUS la sera
prima di coricarsi.

Mantenimento

1cps di LIPOcap ai pasti.

Il consiglio del tuo farmacista
