

# Dieta mediterranea da 1500 Kcal circa

La dieta mediterranea è uno stile nutrizionale riferito ai paesi del mediterraneo, ma principalmente italiano.

E' patrimonio UNESCO.

Di seguito un modello di dieta utile, riferito ad un apporto calorico di circa 1500 kcal.

## COLAZIONE

- 40 gr di prodotto da forno o cereali (tra le 330 o 430 Kcal/100gr)
- 150 ml latte p.s. oppure 1 yogurt magro alla frutta
- caffè o te

## PRANZO

- Un primo piatto a scelta tra
  - 90 gr pane / pasta / orzo /farro /farina di mais / semola
  - 300 gr di gnocchi o patate
  - 200 gr di pasta ripiena
- Un secondo a scelta tra
  - 100 gr di carne 3 volte a settimana
  - 120 gr di pesce 3 volte a settimana
  - 100 gr di formaggio fresco o 50 se stagionato o erborinato 3 volte a settimana
  - 50 gr di salumi magri (bresaola, speck, cotto, crudo) 2 volte a settimana
  - 50 gr legumi secchi o 125 gr di legumi freschi o surgelati 2 volte a settimana
  - 2 uova a settimana

## OGNI GIORNO

- Verdura a piacere
- 15 gr marmellata o miele
- 25 gr olio (1 volta a settimana può essere sostituito con burro o maionese)
- 350 gr di frutta fresca (ai pasti o come spuntino)
- 30 gr di crackers o biscotti secchi o 50 gr di pane (come spuntino )
- 1 volta a settimana si può sostituire un pasto con una pizza margherita o vegetariana
- bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno

Queste non è una dieta sono le linee guida della dieta mediterranea. Fornisce un adeguato apporto energetico, equilibrato in nutrimenti e ha un ottimo potere saziante.

Questo insieme di abitudini consiste principalmente nel consumo abbondante di:

- Pane
- Pasta
- Verdure
- Insalate

- Legumi
- Frutta
- Frutta secca

Inoltre, le caratteristiche della comprendono un consumo moderato di pesce, carne bianca, latticini e uova. Il consumo di carne rossa e vino è limitato rispetto alle diete di altre zone del mondo.

Per garantire l'apporto di grassi, tra i popoli del Mediterraneo è diffuso il consumo di olio d'oliva, che contiene grassi di qualità superiore, meno nocivi di quelli animali, e anzi salutari per l'organismo.

La Dieta Mediterranea presenta le seguenti caratteristiche fondamentali:

- Basso contenuti di acidi grassi saturi
- Ricchezza di carboidrati e fibra
- Alto contenuto di acidi grassi monoinsaturi (derivati principalmente dall'olio d'oliva)