



Pesi da cotti: alimenti amidacei, legumi scolati, verdure cotte, carne, pesce, uova senza guscio. Frutta e verdure crude: peso della parte commestibile. Tofu e latticini come venduti, avena secca. Oli e spuntino inclusi. Carboidrati al netto delle fibre: non sottrarre di nuovo le fibre.

Giorno 1 154 g di carboidrati · 40 g di fibre · circa 2090 kcal

Pasto	Porzioni per una persona	Carboidrati	Fibre
Mattina	pane integrale 70 g, fromage blanc bianco al 2-3 % 200 g, mela con la buccia 150 g, gherigli di noce 20 g	55 g	9 g
Pranzo	filetto di pollo 100 g, lenticchie verdi 100 g, broccoli al vapore 200 g, olio d'oliva 20 g, pane integrale 30 g	34 g	15 g
Cena	tofu al naturale 180 g, quinoa 130 g, zucchine 250 g, olio di colza 20 g, yogurt bianco non zuccherato 125 g	50 g	9 g
Spuntino incluso	arancia 150 g, mandorle non salate 25 g	14 g	7 g

Giorno 2 148 g di carboidrati · 42 g di fibre · circa 2050 kcal

Pasto	Porzioni per una persona	Carboidrati	Fibre
Mattina	fiocchi d'avena secchi 45 g, fromage blanc bianco al 2-3 % 200 g, lamponi 125 g, mandorle non salate 25 g	43 g	14 g
Pranzo	salmone al vapore 130 g, patate al vapore 180 g, fagiolini 200 g, olio d'oliva 15 g	36 g	12 g
Cena	ceci 100 g, uova sode senza guscio 100 g, pomodoro crudo 150 g, cetriolo con buccia 150 g, pane integrale 40 g, olio di colza 20 g, yogurt bianco non zuccherato 125 g	50 g	13 g
Spuntino incluso	mela con buccia 150 g, gherigli di noce 25 g	19 g	4 g

Valori stimati, arrotondati separatamente: la somma delle righe può differire dal totale. Le marche e la cottura modificano i contenuti nutrizionali. Acqua e bevande non zuccherate. Se preferisci, integra lo spuntino nei pasti. Aumenta le fibre gradualmente.

Adattamento personale: fame, digestione, attività e quantità da rivedere.

Da adattare: esempio senza promesse di perdita di peso. Diabete in trattamento, gravidanza, allattamento, malattia renale o disturbo alimentare: chiedi un parere professionale prima di introdurre restrizioni. Non modificare una terapia. Malessere importante o segni di chetoacidosi durante l'assunzione di una gliflozina: valutazione urgente.



Pesi da cotti: alimenti amidacei, legumi scolati, verdure calde, carne, pesce, uova senza guscio. Frutta e verdure crude: peso della parte edibile. Tofu e latticini come venduti, avena secca. Oli e spuntino inclusi. Carboidrati al netto delle fibre: non sottrarre nuovamente le fibre.

Giorno 3 154 g di carboidrati · 42 g di fibre · circa 2000 kcal

Pasto	Porzioni per una persona	Carboidrati	Fibre
Colazione	pane integrale 70 g, uova sode senza guscio 100 g, kiwi 100 g, yogurt bianco non zuccherato 125 g, mandorle non salate 15 g	47 g	9 g
Pranzo	tofu al naturale 180 g, riso integrale 100 g, spinaci 200 g, olio d'oliva 20 g	43 g	8 g
Cena	lenticchie verdi 120 g, zucchine 250 g, pane integrale 50 g, olio di colza 20 g, formaggio fresco bianco al naturale con il 2-3 % di grassi 150 g	49 g	18 g
Spuntino incluso	arancia 150 g, mandorle non salate 25 g	14 g	7 g

Giorno 4 167 g di carboidrati · 41 g di fibre · circa 1950 kcal

Pasto	Porzioni per una persona	Carboidrati	Fibre
Colazione	pane integrale 70 g, formaggio fresco bianco naturale al 2-3 % 200 g, mela con buccia 150 g, gherigli di noce 20 g	55 g	9 g
Pranzo	pasta integrale 120 g, fagioli rossi 80 g, pomodoro crudo 200 g, olio d'oliva 20 g	55 g	17 g
Cena	petto di pollo 120 g, broccoli al vapore 200 g, quinoa 100 g, olio di colza 20 g, yogurt bianco non zuccherato 125 g	38 g	8 g
Spuntino incluso	kiwi 150 g, mandorle non salate 25 g	19 g	7 g

Valori stimati, arrotondati separatamente: la somma delle righe può differire dal totale. Le marche e la cottura modificano i contenuti. Acqua e bevande non zuccherate. Se preferisci, integra lo spuntino nei pasti. Aumenta le fibre gradualmente.

Adattamento personale: fame, digestione, attività e quantità da rivedere.

Da adattare: esempio senza promesse di perdita di peso. Diabete in trattamento, gravidanza, allattamento, malattia renale o disturbo alimentare: chiedi un parere professionale prima di introdurre restrizioni. Non modificare una terapia. Forte malessere o segni di chetoacidosi durante l'assunzione di una glicofina: valutazione urgente.



Pesi da cotti: alimenti amidacei, legumi scolati, verdure cotte, carne, pesce, uova senza guscio. Frutta e verdure crude: peso della parte commestibile a crudo. Tofu e latticini come venduti, avena secca. Oli e spuntino inclusi. Carboidrati al netto delle fibre: non sottrarre di nuovo le fibre.

Giorno 5 140 g di carboidrati · 44 g di fibre · circa 2070 kcal

Pasto	Porzioni per una persona	Carboidrati	Fibre
Colazione	fiorocchi d'avena secchi 45 g, formaggio fresco bianco naturale al 2-3 % 200 g, lamponi 125 g, mandorle non salate 25 g	43 g	14 g
Pranzo	merluzzo al vapore 130 g, ceci 100 g, zucchine 250 g, olio d'oliva 20 g, pane integrale 40 g	38 g	15 g
Cena	tofu al naturale 180 g, patate al vapore 150 g, fagiolini 200 g, olio di colza 20 g, yogurt bianco non zuccherato 125 g	40 g	11 g
Spuntino incluso	mela con la buccia 150 g, gherigli di noce 25 g	19 g	4 g

Giorno 6 159 g di carboidrati · 43 g di fibre · circa 1960 kcal

Pasto	Porzioni per una persona	Carboidrati	Fibre
Colazione	pane integrale 70 g, uova sode senza guscio 100 g, kiwi 100 g, yogurt bianco non zuccherato 125 g, mandorle non salate 15 g	47 g	9 g
Pranzo	lenticchie verdi 100 g, carota cruda 100 g, uova sode senza guscio 100 g, pane integrale 40 g, olio di colza 20 g	38 g	14 g
Cena	ceci 100 g, spinaci 200 g, riso integrale 80 g, olio d'oliva 20 g, formaggio fresco bianco al naturale al 2-3 % 150 g	54 g	15 g
Spuntino incluso	mela con la buccia 150 g, gherigli di noce 25 g	19 g	4 g

Valori stimati, arrotondati separatamente: la somma delle righe può differire dal totale. Le marche e la cottura modificano i contenuti nutrizionali. Acqua e bevande non zuccherate. Se preferisci, integra lo spuntino nei pasti. Aumenta le fibre gradualmente.

Adattamento personale: fame, digestione, attività e quantità da rivedere.

Da adattare: esempio senza promesse di perdita di peso. Diabete in trattamento, gravidanza, allattamento, malattia renale o disturbo alimentare: chiedi un parere professionale prima di introdurre restrizioni. Non modificare una terapia. Malessere importante o segni di chetoacidosi durante l'assunzione di una gliflozina: valutazione urgente.



Pesi da cotti: alimenti amidacei, legumi scolati, verdure cotte, carne, pesce, uova senza guscio. Frutta e verdure crude: pesi delle parti commestibili. Tofu e latticini come venduti, avena secca. Oli e spuntino inclusi.
Carboidrati al netto delle fibre: non sottrarre nuovamente le fibre.

Giorno 7 166 g di carboidrati · 36 g di fibre · circa 2110 kcal

Pasto	Porzioni per una persona	Carboidrati	Fibre
Colazione	pane integrale 70 g, formaggio fresco bianco al naturale al 2-3 % 200 g, mela con la buccia 150 g, gherigli di noce 20 g	55 g	9 g
Pranzo	filetto di pollo 120 g, quinoa 130 g, fagiolini 200 g, olio d'oliva 20 g	42 g	13 g
Cena	pasta integrale 100 g, tofu al naturale 180 g, pomodoro crudo 200 g, olio di colza 20 g, yogurt bianco non zuccherato 125 g	49 g	8 g
Spuntino incluso	kiwi 150 g, mandorle non salate 25 g	19 g	7 g

Spesa della settimana, prima delle sostituzioni

Cereali e legumi

pane integrale 550 g · fiocchi d'avena secchi 90 g · quinoa 360 g · riso integrale 180 g · pasta integrale 220 g · patate al vapore 330 g · lenticchie verdi 320 g · ceci 300 g · fagioli rossi 80 g

Proteine e latticini

filetto di pollo 340 g · salmone al vapore 130 g · merluzzo al vapore 130 g · tofu al naturale 720 g · uova sode senza guscio 400 g · fromage blanc al naturale con il 2-3 % di grassi 1300 g · yogurt bianco non zuccherato 875 g

Verdura, frutta e condimenti

broccoli al vapore 400 g · fagiolini 600 g · zucchine 750 g · spinaci 400 g · pomodoro crudo 550 g · cetriolo con la buccia 150 g · carota cruda 100 g · mela con la buccia 900 g · kiwi 500 g · arancia 300 g · lamponi 250 g · olio d'oliva 135 g · olio di colza 140 g · mandorle non salate 180 g · gherigli di noce 135 g

Da acquistare: le quantità indicate sopra sono quelle da consumare, con le stesse convenzioni crudo/cotto dei menu. Adatta la spesa alla resa in cottura e agli scarti. Prepara i pasti in due sessioni o congela le porzioni, senza conservare in frigorifero i piatti per tutti e sette i giorni.

Opzione vegetariana: sostituisci 100 g di pollo cotto con 200 g di tofu (+6 g di carboidrati, circa +150 kcal). Per 130 g di pesce, usa 220 g di tofu: da +5 a +6 g di carboidrati, +65 kcal rispetto al salmone o +185 kcal rispetto al merluzzo. I profili nutrizionali cambiano. Sport: 100 g di quinoa cotta in più apportano circa 28 g di carboidrati.

Da adattare: esempio senza promesse di perdita di peso. Diabete in trattamento, gravidanza, allattamento, malattia renale o disturbo alimentare: chiedi un parere professionale prima di adottare restrizioni alimentari. Non modificare una terapia. Forte malessere o segni di chetoacidosi durante l'assunzione di una glicoflozina: valutazione urgente.