

**Dott. MARCO CIANCIULLO** – Specialista in Diabetologia e Malattie del Ricambio e Cardiologia –

DIETA DA CIRCA 1500kcal consigliabile in primavera

### **COLAZIONE**

Latte scremato una tazza o uno yogurt magro  
Due fette biscottate o due cucchiaini di cereali

---

### **PRANZO**

Pasta o riso g 60 o pasta g 30 con legumi (fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli, soia)  
o minestrone di verdura o legumi a zuppa

Secondo, libero nelle quantità: carne magra o pesce o pollo o coniglio o due uova

Verdura a volontà (tranne le patate)

Frutta di stagione

Pane g 60

---

### **CENA**

Verdura a volontà

Secondo come a pranzo o prosciutto crudo, speck, bresaola g 80 (senza grasso), o  
ricotta g 70, o tonno una scatoletta piccola (sgocciolato) o jocca g 150

Frutta di stagione

Pane g 60

Tre cucchiaini d'olio extravergine d'oliva al giorno  
Bere abbondantemente