

Schema della dieta ipoproteica¹

Consigli generali:

1. Consumare settimanalmente come secondi piatti:

Carne	5-6 volte/settimana
Pesce (fresco e surgelato)	2 volte/settimana
Formaggio fresco	3 volte/settimana
Prosciutto cotto al naturale	2 volte/settimana
Uova	1 volte/settimana
Legumi (freschi e surgelati)	1 volte/settimana

2. Il peso dei cibi è da intendere crudo e al netto degli scarti.

3. I cibi possono essere cucinati secondo i metodi classici (ferri, cartoccio, forno bollitura, al vapore, ...).

4. Per insaporire i cibi è consigliato l'uso di spezie (pepe, peperoncino, zafferano, ...) e aromi (basilico, aglio, rosmarino, salvia,). Usare il sale da cucina secondo le dosi consigliate.

ESEMPIO DI SCHEMA GENERALE PER UNA DIETA IPOPROTEICA
 PER UN PAZIENTE DI SESSO MASCHILE, DI ANNI 55, ALTEZZA 170
 CM, PESO 70 Kg.

Calorie 2400 (35 kcal/Kg p.c.)

Proteine totali 56 g (0.8 g/Kg p.c.)

NaCl 80 mEq (3 g)

	Alimento	Quantità
Colazione:	Latte	150 ml
	Zucchero	15 g
	Pane aprotico	50 g
	Burro	10 g
	Marmellata	25 g
Pranzo:	Pasta aprotica	100 g
	Pane aprotico	50 g
	Carne	100 g
	Verdura	200 g
	Olio	20 g
	Frutta	200 g
Spuntino:	come colazione	
Cena:	Pasta aprotica	100 g
	Pane aprotico	50 g
	Carne	50 g
	Verdura	200 g
	Olio	20 g
	Frutta	200 g

SCHEMA DEGLI ALIMENTI

ALIMENTI	QUANTITA'	PROTEINE TOTALI (g)	PROTEINE ANIMALI (g)	PROTEINE VEGETALI (g)	LIPIDI (g)	GLUCIDI (g)	CALORIE kcal
Latte parzialmente scremato	300 ml	10.5	10.5	-	4.5	15	
Carne	150 g	31.29	31.29	-	6.66	-	
Pasta aproteica	200 g	1.2	-	1.2	1	172.4	
Pane aproteico	200 g	2.8	-	2.8	14	82	
Verdura	400 g	7.88	-	7.88	1.04	10.92	
Frutta	400 g	2.6	-	2.6	0.64	32.6	
Olio	40 g	-	-	-	40.0	-	
Zucchero	30	-	-	-	-	30.0	
Marmellata	50 g	0.25	-	0.25	-	29.35	
Burro	20 g	0.16	0.16	-	16.68	0.22	
Totale		56.68	41.95	14.73	84.52	372.49	2384

ESEMPIO DI SCHEMA GENERALE PER UNA DIETA IPOPROTEICA VEGETARIANA CON PROTEINE COMPLEMENTARI PER UN PAZIENTE DI SESSO MASCHILE, DI ANNI 55, ALTEZZA 170 CM, PESO 70 KG.

Calorie 2400 (35 kcal/kg p.c.)

Proteine totali 49 g (0.7 g/kg p.c.)

Iposodica

Alimenti obbligati:

- Cereali e derivati; legumi
- Devono essere assunti in media: pane senza sale: 200 g; pasta 150 g
- Possono essere sostituiti riso, orzo, altri cereali in grani o fiocchi, farina di frumento (per pizza, gnocchi di patate, pasta sfoglia, etc.)
- I legumi devono essere assunti in quantità giornaliere limitate:
 - Fagioli secchi g 25 o freschi g 50 o già bolliti g 80 oppure
 - Ceci secchi g 25 o già bolliti g 50 oppure
 - Soia secca g 25 o già bollita g 50 oppure
 - Lenticchie secche g 25 o già bollite g 80 oppure

- Fave secche g 25 o fresche/surgelate g 80 oppure
- Piselli secchi g 25 o freschi/surgelati g 50

Alimenti liberamente consentiti:

- Verdura fresca, cotta o cruda
- Frutta fresca o sciroppata
- Spremute o frullati di frutta
- Aromi in genere
- Olio, burro, margarina
- Marmellate, gelatine di frutta, miele

Alimenti vietati:

- Carni, salumi, pesce, crostacei
- Latte e latticini
- Uova, dolci o biscotti contenenti uovo o latte
- Frutta secca
- Cacao e cioccolato
- Bibite confezionate, birra

La dieta deve prevedere supplementi di calcio, ferro e complesso B.

Colazione:	T� o caff� a piacere	
	Zucchero	20 g
	Pane	50 g
	Burro	20 g
	Marmellata	25 g
Pranzo:	Pasta al pomodoro	100 g
	Pasta	70 g
	Salsa di pomodoro	30 g
	Pane	80 g
	Insalata mista:	300 g
	Pomodoro	100 g
	Lattuga	100 g
	Carota	50 g
	Sedano	50 g
	Ceci secchi	25 g
	Olio	30 g
	Frutta	200 g
Cena:	Pasta aglio-olio	80 g
	Pane	70 g
	Patate	150 g
	Bietola lessa	300 g
	Olio	30 g
	Frutta	200 g

ESEMPIO DI SCHEMA GENERALE PER UNA DIETA FORTEMENTE IPOPROTEICA ED INTEGRATA CON AMMINOACIDI ESSENZIALI E CHETOANALOGHI (α k) PER UN PAZIENTE DI SESSO MASCHILE, DI ANNI 55, ALTEZZA 170 CM, PESO 70 KG.

Calorie 2400 (35 kcal/kg p.c.)

Proteine totali 21 g (0.3 g/kg p.c.)

Normosodica

	Alimento	Quantità	Alimenti equivalenti
Colazione:	compresse α k	4	
	Té		
	Zucchero	30 g	
	Pane aproteico	50 g	
	Burro	10 g	
	Marmellata	60 g	
Pranzo:	compresse α k	5	
	Pasta aproteica	100 g	
	Pane aproteico	50 g	
	Riso	60 g	Legumi secchi 20 g Piselli freschi, in scatola o surgelati 80 g Farina di mais 50 g
	Verdura	200 g	
	Olio	30 g	
	Frutta	200 g	
Cena:	compresse α k	5	
	Pasta aproteica	100 g	
	Pane aproteico	50 g	
	Patate	150 g	Piselli freschi, in scatola o surgelati 80 g Riso 50 g Farina di Mais 40 g

	Verdura	200 g	
	Olio	20 g	
	Frutta	200 g	

SCHEMA ALIMENTI

ALIMENTI	QUANTITÀ	PROTEINE TOTALI (g)	PROTEINE ANIMALI (g)	PROTEINE VEGETALI (g)	LIPIDI (g)	GLUCIDI (g)	CALORIE (kcal)
Pasta aprotica	200 g	1.2	-	1.2	1	172.4	
Pane aprotico	150 g	1.5	-	1.5	9.0	70.2	
Verdura	400 g	7.88	-	7.88	1.04	10.92	
Frutta	400 g	2.6	-	2.6	0.64	32.6	
Olio/burro	70 g	-	-	-	70.0	-	
Zucchero	30	-	-	-	-	30.0	
Marmellata	60 g	0.3	-	0.3	-	35.22	
Patate	150 g	3.15	-	3.15	1.5	48.24	
Totale		20.65	-	20.65	83.42	426.42	2400