



SUDDIVISIONE DEGLI ALIMENTI IN BASE AI MACRONUTRIENTI, ALL'APPORTO CALORICO E ALL'INDICE DI SAZIETÀ

La presente tabella non costituisce una dieta né intende sostituirsi a parere medico

<p>ALIMENTI CON - BASSISSIME CALORIE - ALTO INDICE DI SAZIETÀ (potere saziante rispetto all'apporto calorico)</p> <p>1</p>	<p>Verdure in genere, in particolare quelle ricche di fibre: carote, finocchi ecc.. Alcuni tipi di frutta: anguria, agrumi, mele</p>	
<p>ALIMENTI CON - ALTA % PROTEINE - BASSE CALORIE - ALTO INDICE DI SAZIETÀ (potere saziante rispetto all'apporto calorico)</p>	<p>ALIMENTI CON - ALTA % CARBOIDRATI - ALTE CALORIE - ALTO INDICE DI SAZIETÀ (potere saziante rispetto all'apporto calorico)</p>	<p>ALIMENTI CON - ALTA % GRASSI E/O CARBOIDRATI - ALTE CALORIE - BASSO INDICE DI SAZIETÀ (potere saziante rispetto all'apporto calorico)</p>
<p>Carni bianche* Pesce magro* Yogurt greco Uova* Legumi* Seitan Tofu</p> <p>2</p> <p>* cotto senza grassi aggiunti</p>	<p>Cereali integrali in genere pasta integrale riso integrale pane integrale fiocchi di avena pane di segale Patate Alcuni tipi di frutta: banana, uva, fichi</p> <p>3</p>	<p>Zucchero "saccarosio, fruttosio" Farine raffinate pasta e riso pane Dolci in genere pasticceria, cioccolato... Formaggi Alcolici Frutta secca (noci, mandorle ecc.) Frutta disidratata/essiccata: (fichi, uva ecc.)</p> <p>4</p>
<p>ALIMENTI CON - POTENZIALE EFFETTO INFIAMMATORIO - ALTE CALORIE</p> <p>5</p>	<p>fritture carni lavorate (insaccati) carni molto grasse</p>	