

IL METODO LERTOLA

LE PORZIONI OK PER OGNI DIETA

LEGGENDA:

IL SIMBOLO () SIGNIFICA OPPURE

	1300	1350-1400	1450-1500	1700	1750-1800	1850-1900
COLAZIONE	per lei	per lei	per lei	per lui	per lui	per lui
Caffè o tè	1 tazza	1 tazza	1 tazza	1 tazza	1 tazza	1 tazza
Latte parzialmente scremato	150 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g
yogurt magro (anche alla frutta)	125 g	125 g	125 g	200 g	200 g	200 g
Prodotto da forno*	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g
fiocchi di cereali/muesli*	30 g	30 g	30 g	40 g	40 g	40 g
*non devono fornire più di 430 cal per 100 g						
PRANZO E CENA						
Pane	70 g	70 g	80 g	80 g	100 g	120 g
cereali in chicco (riso, orzo, bulgur...)*	70 g	70 g	80 g	80 g	100 g	120 g
pasta*	70 g	70 g	80 g	80 g	100 g	120 g
cous cous, farina di mais*	70 g	70 g	80 g	80 g	100 g	120 g
patate o gnocchi di patate	200 g	200 g	250 g	250 g	300 g	300 g
*preferibilmente integrali						
Un secondo piatto a scelta tra:						
Carne rossa privata del grasso visibile (1 volta alla settimana)	120 g	120 g	120 g	150 g	150 g	150 g
carne bianca magra (2 volte alla settimana)	120 g	120 g	120 g	150 g	150 g	150 g
pesce (3 volte alla settimana)	150 g	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g
formaggi freschi (2 volte alla settimana)	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g
formaggi stagionati (1 volta alla settimana)	50 g	50 g	50 g	70 g	70 g	70 g
legumi secchi	60 g	60 g	60 g	80 g	80 g	80 g
legumi freschi, surgelati, in scatola (3 volte alla settimana tra secchi e freschi)	140 g	140 g	140 g	180 g	180 g	180 g
salumi magri o privati del grasso visibile (1 volta alla settimana)	60 g	60 g	60 g	70 g	70 g	70 g
uova (1 volta alla settimana)	2	2	2	2	2	2
TUTTI I GIORNI						
Olio extravergine d'oliva	4 cucchiaini	4 cucchiaini	4 cucchiaini	6 cucchiaini	6 cucchiaini	6 cucchiaini
Spuntino: frutta fresca di stagione	300 g	400 g	400 g	400 g	400 g	400 g
Verdura	libera in abbondanza	libera in abbondanza	libera in abbondanza	libera in abbondanza	libera in abbondanza	libera in abbondanza

SCOPRI SUBITO QUANTE CALORIE TI PUOI CONCEDERE OGNI GIORNO

Segna:

1 punto se il tuo Imc* è compreso tra 23 e 24,9

2 punti se il tuo Imc è compreso tra 25 e 27,5

3 punti se il tuo Imc è compreso tra 27,6 e 29,9

1 punto se sei sedentaria

2 punti se il tuo livello di attività fisica e lavorativa è leggero

3 punti se il tuo livello di attività fisica e lavorativa è moderato

3 punti se hai tra 30 e 40 anni

2 punti se hai tra 41 e 50 anni

1 punto se hai tra 51 e 60 anni

Fai la somma:

3-4-5 punti

il menu è da 1300 cal per lei e

1700 cal per lui

6-7 punti

il menu è da 1350-1400 cal per lei e 1750-1800 cal per lui

8-9 punti

il menu è da 1450-1500 cal per lei e 1850-1900 cal per lui

*Imc = peso in kg diviso altezza in metri diviso altezza in metri (es. se pesi 63 kg e sei alta 1,62 m, calcola $63 : 1,62 : 1,62 = 24$ di Imc)