
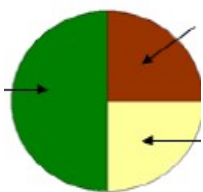

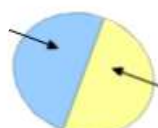
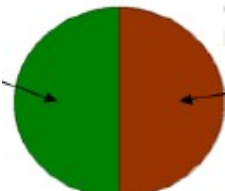



Recomanacions nutricionals. Hipocalòrica.

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

<p style="text-align: center;">INTERVENCIÓ NUTRICIONAL Hipocalòrica</p> <p>RECOMANACIONS GENERALS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fraccioni l'alimentació. Faci 5 àpats al dia poc abundants. L'ajudaran a controlar la gana i a disminuir l'ansietat. 2. Realitzi una alimentació variada, per a garantir una dieta equilibrada i poc monòtona. 3. Utilitzi plats de postres per dinar i sopar, afavorirà el control de les quantitats. 4. Procuri no comprar aliments desaconsellats. 5. Begui abundant aigua al llarg del dia. <p>PRINCIPALS ALIMENTS A EVITAR I POSSIBLES ALTERNATIVES</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No afegir sucre als aliments, utilitzar edulcorant. 2. Canviar els làctics sencers i semidesnatats per làctics desnatats. 3. Evitar les salses i condiments, utilitzar formes de cocció que no necessitin salses. Amanir les amanides principalment amb vinagre o suc de llimona. 4. No consumir begudes edulcorades, escollir les opcions sense sucre (light o zero) 5. Substituir els sucs de fruita per una peça de fruita sencera. 	<p style="text-align: center;">MENÚ TIPUS</p> <p>ESMORZAR I MIG MATÍ</p> <p>Fruita</p>  <p>Làctic desnatat sense sucre</p> <p>Minientrepà o 2 torrades o cereals integrals o galetes integrals</p> <p>DINAR</p> <p>Verdura o amanida</p>  <p>Carn magra o peix o ou</p> <p>Pasta o patata o arròs o llegums o pa</p> <p>logurt Desnatat Sense sucre</p>  <p>Fruita</p> <p>Coccions: planxa, bullit, vapor, forn, brasa, microones, papillote</p> <p>INDICACIONS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pacients amb sobrepès o obesitat que requereixin perdre o mantenir pes. 2. Pacients diabètics tipus 2. 	<p>BERENAR</p> <p>Làctic desnatat sense sucre</p>  <p>1-2 torrades o cereals integrals o 2 galetes integrals</p> <p>SOPAR</p> <p>Verdura o amanida</p>  <p>Carn magra o peix o ou</p> <p>logurt Desnatat Sense sucre</p>  <p>Fruita</p> <p>Coccions: planxa, bullit, vapor, forn, brasa, microones, papillote</p> <p>ALIMENTS PER PRENDRE ENTRE HORES O BAIXOS EN CALORIES</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cafè sol, tallat amb llet desnatada, te i infusions sense sucre 2. Brous desgreixats 3. Suc de tomàquet, pastanaga o altres verdures. 4. Begudes carbonatades sense sucre (Light o Zero) 5. Pastanaga, cogombre, tomàquet Cherry.

Dieta hipocalòrica

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	- Cafè amb llet desnatada s/sucre - Mini entrepà integral de pernil salat s/grassa	- Vas de llet desnatada - 3 galetes integrals s/sucre	- 2 iogurts desnatats s/sucre - 2 torrades amb formatge fresc 0%	- Cafè llet desnatada s/sucre - ½ bol de cereals integrals	- Vas de llet desnatada - Mini entrepà integral de pernil dolç	- Tallat amb llet desnatada s/sucre - ½ bol de cereals integrals	- Cafè amb llet desnatada s/sucre - 2 torrades amb formatge desnatat
Mig Matí	- 1 taronja	- 1 poma	- 2 kiwis	- ½ bol de pinya	- ½ xirimoia	- 1 pera	- ½ bol de pinya
Dinar	- Crema de porros amb patata - Truita d'alls ternes - ½ bol de raïm	- Sopa de verdures amb fideus - Llobarro al forn amb tomàquet i ceba - ½ bol de pinya	- Pèsols saltejats amb bolets i pernil salat s/grassa - 1 taronja	- Verdures al forn amb arròs i conill - 1/2 plàtan	- Mongeta verda amb patata - Mer al forn amb tomàquet i ceba - ½ bol de raïm	- Amanida verda - Arròs 3 delícies casolà (pernil dolç, truita francesa, gambes, pastanaga) - 1 poma	- Amanida de tomàquet, pebrot, ceba, mongeta blanca i bacallà - 1 kiwi
Berenar	- Batut de llet desnatada i ½ mango	- Iogurt desnatat s/sucre - 2 mandarines	- Cafè amb llet desnatada s/sucre - 1 pera	- ½ bol de pinya amb 1 terrina petita de formatge fresc 0%	- Iogurt desnatat s/sucre - 2 prunes	- Vas de llet desnatada - ½ caqui	- Iogurt desnatat s/sucre amb ½ plàtan trossejat
Sopar	- Tomàquets farcits de gall d'indi cuit i alfàbrega - 1 iogurt desnatat s/sucre	- Amanida verda - Truita de riu al <i>papillote</i> - ½ vas de llet desnatada	- Llom a la planxa amb pebrot verd rostit - 1 iogurt líquid desnatat s/sucre	- Crema de carabassó sense patata amb 1 ou escalfat - 1 iogurt desnatat s/sucre	- Carxofes al forn - Filet de gall d'indi amb llimona - ½ vas de llet desnatada	- Espàrrecs saltejats amb all - Hamburguesa de pollastre a la planxa - 1 iogurt líquid desnatat s/sucre	- Albergínia i orada al forn - ½ vas de llet desnatada