Due esempi di dieta equilibrata

Di seguito si forniscono due esempi di dieta equilibrata, pur tenendo presente che le quantità dei cibi devono essere calcolate in funzione delle caratteristiche individuali del soggetto considerato.

In qualsiasi tipo di dieta deve sempre essere rispettata la percentuale di calorie fornite dai singoli nutrienti e la quantità di proteine raccomandate nell'arco delle 24 ore.

Primo esempio di dieta equilibrata

- Colazione: caffè, latte intero, pane e marmellata.
- Spuntino: un frutto o uno yogurt.
- Pranzo: pasta o riso o altri carboidrati; verdure o insalata condite con olio, aceto ed erbe aromatiche; una porzione di carne o pesce o uova cotte a piacere; una fetta di pane.
- Merenda: un frutto.
- Cena: pastina in brodo o minestrone o zuppa di legumi e cereali; una porzione di carne o tonno o pesce
  o formaggio; ortaggi vari cotti o crudi, conditi con olio, aceto ed erbe aromatiche; una fetta di pane.

Secondo esempio di dieta equilibrata

- Colazione: latte o yogurt e cereali, the o caffè o spremuta d'arancio.
- Spuntino: un frutto o uno yogurt.
- Pranzo: carboidrati (pasta o riso) e ortaggi.
- Merenda: un frutto o uno yogurt.
- Cena: un piatto proteico (carne o pesce o uova o formaggio) e ortaggi freschi o cotti.