

SCHEDA DIETOTERAPICA



Sovrappeso



Consigli generali

Praticare quotidianamente attività fisica, preferibilmente al mattino a digiuno (bere solamente un bicchiere di acqua tiepida).

Mangiare regolarmente ai pasti principali. Evitare lunghi periodi di digiuno; piccoli pasti e numerosi (almeno 5 al giorno).

Masticare lentamente e a lungo i bocconi.

Evitare di fare la spesa a stomaco vuoto.

Alimenti consentiti

Cereali (pasta, riso, pane, polenta, orzo, farro, segale) con moderazione e preferendo quelli integrali; legumi (fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie); carni magre; pesce; prosciutto crudo, cotto, speck, bresaola; uova, frittate; latte e yogurt bianco scremati; ricotta; fiocchi di latte; verdure; passati di verdure; passato di pomodoro; patate (moderatamente); olio (preferire quello d'oliva); frutta; marmellata (con moderazione); aglio, cipolla, aceto; sottaceti; caffè, caffè d'orzo; tè, tisane non zuccherate, acqua ricca di calcio.

Alimenti sconsigliati

Burro, olio (condire con olio di oliva da 1 a 3 cucchiaini al giorno), lardo, strutto, panna; latte intero, yogurt interi, formaggi (sono consentiti 50-70gr di formaggio 1-2 volte la settimana); salumi, insaccati; dolci e prodotti di pasticceria, cioccolato, gelati, zucchero, miele; bevande zuccherate (bibite gassate, succhi di frutta); bevande alcoliche; prodotti da forno secchi (crackers, grissini, biscotti); patatine fritte; frutta secca.



Coadiuare una dieta ipocalorica-dimagrante

Colazione:

1cps di CELLUcap +
1stick FERMENTIfast.

Metà mattino:

1stick LINEAfast.

Pranzo:

mezz'ora prima, con abbondante
acqua 2cpr di LINEAfast

Metà pomeriggio:

1 misurino di DRENAfluid
con molta acqua (oppure diluire
in 1/2 litro di acqua)

Cena:

durante 1cps di MULTIVITcap
e 1cps di LIPOcap.

In caso di necessità

2cps di LAXtabPLUS la sera
prima di coricarsi.

Mantenimento

1cps di LIPOcap ai pasti.

Il consiglio del tuo farmacista



FARMACIA SAN FRANCESCO
Dottori Daniele e Paolo Corte
SAVONA

Tel. +39 019 800402
www.farmaciasanfrancesco.net