

ORE 20

Primo piatto

Minestra di verdure (senza patate e legumi) + pasta/riso/semolino (30 g)
+ olio + parmigiano

oppure

Minestra di verdure con patate (100 g) o legumi freschi (100 g) o legumi
secchi (30 g)

Secondo piatto

Pesce (200 g) + olio

Formaggi freschi (80 g)

Prosciutto cotto (1 etto)

1 uovo

Carne magra (1.5 etti)

(bistecca, petto di pollo, pollo
lesso) + olio

Verdura, pane, frutta, vino: come pranzo.

SI CONSIGLIA DI BERE ALMENO 1 LITRO DI ACQUA MINERALE
NATURALE DURANTE LA GIORNATA.

IL CONSUMO DI VERDURE E ORTAGGI CRUDI (ben lavati) E' LIBERO.

Olio 5 g = 1 cucchiaino

Pane, pasta, riso: preferibilmente integrali.

Si consiglia di assumere la frutta dopo un intervallo di circa due ore dai
pasti principali, oppure un'ora prima.

**STUDIO SPECIALISTICO
OSTETRICO GINECOLOGICO
SALVATORES**

corso Padre Lorenzo, 29 – Aosta. Tel: 0165-31861
www.studiosalvatores.it

**ALIMENTAZIONE
E
GRAVIDANZA**



- Mangiare i cibi abitualmente preferiti, ma variare la qualità e moderare le quantità.
- Fare piccoli pasti, più frequenti del normale e ben distribuiti durante la giornata.
- Evitare: cibi fritti, condimenti elaborati, eccesso di dolci, troppi caffè/tè, moderare gli alcolici; evitare "il mangiare per due".
- Preferire: latte, yogurt, formaggi magri, frutta verdura, carne e pesce cotti.

Ricordare che al termine della gravidanza l'incremento ponderale dovrebbe corrispondere al 20% del peso ideale della paziente, con un incremento medio di 1 Kg al mese. Tenere presente che nel primo trimestre il normale sviluppo della gravidanza non richiede necessariamente un aumento ponderale.

Toxoplasmosi:

- evitare: carni crude o poco cotte, insaccati e salumi (è consentito il prosciutto cotto), uova fresche
- lavare accuratamente frutta e verdura cruda
- indossare i guanti per il giardinaggio e per pulire le lettiere degli animali domestici

La dieta ideale per una gravidanza fisiologica è calcolata per fornire 2000-2500 Kcal al giorno. L'apporto energetico quotidiano dovrebbe essere suddiviso in 21% proteine, 29% lipidi, 50% carboidrati.

DIETA MODELLO

ALIMENTI CONSIGLIATI

ORE 8

Latte parzialmente scremato
(1 tazza piena da 200 ml)

2 fette biscottate
Caffè (1 tazza)

ORE 10

Frutta di stagione (150 g)

ORE 13

Primo piatto

Pasta/riso (70 g) + parmigiano (10 g) + pomodoro/olio

Secondo piatto

Carni magre (150 g) + olio

Contorno

Verdura cotta (1 etto); insalata e finocchi (a piacere)

Pane: 1 panino (50 g)

Frutta fresca: 1 etto (al netto degli scarti)

Vino: 1 bicchiere

ORE 17

Latte parzialmente scremato
(150 ml)

ALIMENTI ALTERNATIVI

latte intero (1 tazza da 150 ml)
Yogurt intero (1 vasetto)
Yogurt magro (2 vasetti)

Tè (1 tazza)

Spremuta di arancia
1 fetta biscottata

Pesce fresco/surgelato (2 etti)
(evitare sgombro, anguilla,
capitone, pesce sott'olio)

Latte intero (100 ml)
1 fetta biscottate + Tè
Yogurt magro (1 vasetto)
Spremuta di arancia (1 bicchiere)
1 mela