Con una buona dieta del colesterolo si possono ottenere dei valori di colesterolo normali

Nutrizione
Inviato da : Lucia Fiorello
Pubblicato il : 12/2/2024 8:10:00

Dieta Colesterolo, proteggi la tua salute.Â La quantitÃ di colesterolo presente nel sangue non dovrebbe superare i 200 mg per 100 ml: una concentrazione maggiore, potrebbe ispessire le pareti delle arterie, che perdono elasticitÃ e tono, con gravi ripercussioni sulla salute. Tutto ciÃ² puÃ² provocare problemi a livello cardiaco (infarto) e a livello del sistema nervoso (ictus). Ottenere dei buoni valori di colesterolo non Ã¨ cosa facile. Con una buona dieta del colesterolo si possono ottenere dei valori di colesterolo normali, evitando il consumo di grassi animali.

LunedÃ¬

Colazione : Spremuta d'arancia (250 g), Biscotti comuni (40 g)

Spuntino: Pompelmo (100 g)

Pranzo : Minestrone di verdure (40 g di pasta, 35 g di carote, 30 g di pomodori pelati, 30 g di patate, 20 g di fagioli secchi, 5 g di olio d'oliva), Spezzatino (100 g di carne di manzo, 25 g di piselli freschi, 10 g di carote, 20 g di pomodori pelati, 10 g di olio d'oliva), Peperoni al tegamino (120 g di peperoni, 50 g di pomodori pelati, peperoncino), Acqua naturale

Spuntino: Ananas (100 g)

Cena: Prosciutto crudo sgrassato (50 g), Patate in insalata (200 g di patate, 10 g di olio d'oliva, prezzemolo e aglio), Pane toscano (60 g), Acqua naturale

MartedÃ¬

Colazione : Spremuta di pompelmo (250 g), Biscotti comuni (40 g)

Spuntino: Banana (90 g)

Pranzo : Riso in bianco (60 g di riso, 10 g di olio d'oliva), Petto di pollo alla piastra o alla griglia (100 g di carne di pollo, 5 g di olio d'oliva), Bietole bollite (200 g di bietole, 5 g di olio d'oliva), Acqua naturale

Spuntino: Arancia (100 g)

Cena : Pesce spada ai ferri (100 g di pesce spada, 5 g di olio d'oliva), Carote brasate (200 g di carote, 140 g di brodo vegetale, prezzemolo e aglio), Pane tostato (55 g), Acqua naturale

MercoledÃ¬

Colazione : Spremuta d'arancia (250 g), Fette biscottate integrali (40 g)

Spuntino: Kiwi (100 g)

Pranzo: Riso al basilico (60 g di riso, 75 g di brodo vegetale, 5 g di olio d'oliva, basilico e cipolle), Merluzzo in bianco (130 g di merluzzo, 5 g di olio d'oliva), Carciofi in pinzimonio (120 g di carciofi, 10 g di olio d'oliva), Acqua naturale

Spuntino: Fragole (100 g)

Cena : Dentice ai ferri (100 g), Patate in insalata (200 g di patate, 5 g di olio d'oliva, prezzemolo e aglio), Pane toscano (60 g), Acqua naturale

GiovedÃ¬

Colazione : Spremuta di pompelmo (250 g), Biscotti comuni (40 g)

Spuntino: Mele (200 g)

Pranzo : Minestrone di fagioli (40 g di pasta, 30 g di fagioli secchi, 30 g di patate, 15 g di erbette, prezzemolo e cipolle), Petto di tacchino (100 g di carne di tacchino, 5 g di olio d'oliva), Radicchio rosso in insalata (100 g di radicchio rosso di Chioggia, 10 g di olio d'oliva, succo di limone), Acqua naturale

Spuntino: Kiwi (100 g)

Cena : Branzino al cartoccio (100 g), Carote in insalata (200 g di carote, 10 g di olio d'oliva), Pane tostato (60 g), Acqua naturale.

VenerdÃ¬

Colazione Latte scremato macchiato (250 g), Biscotti comuni (40 g)

Spuntino: Pera (100 g)

Pranzo : Riso allo zafferano con olio (80 g di riso, 100 g di brodo vegetale, 10 g di olio d'oliva, zafferano e cipolle, un po' vino da cucina), Trota bollita (100 g di trota, 5 g di olio d'oliva, succo di limone), Finocchi in insalata (100 g di finocchi, 5 g di olio d'oliva), Acqua naturale

Spuntino: Mele (120 g)

Cena : Bresaola (60 g), Carote al prezzemolo (a base di 150 g di carote, 5 g di olio d'oliva, prezzemolo), Pane tostato (60 g), Acqua naturale

Sabato

Colazione : Latte scremato macchiato (250 g), Fette biscottate integrali (40 g)

Spuntino: Mandarini (120 g)

Pranzo : Riso e zucchine (80 g di riso, 80 g di zucchine, 5 g di olio di oliva, aglio, prezzemolo e basilico), Pesce al verde (100 g di orata, 5 g di olio d'oliva, succo di limone, prezzemolo e aglio, un po' di vino da cucina), Peperoni in insalata (120 g di peperoni gialli e rossi in parti uguali, 5 g di olio d'oliva), Acqua naturale

Spuntino: Banana (60 g)

Cena : Cefalo ai ferri (100 g di cefalo, 5 g di olio d'oliva, succo di limone), Patate e carote all'olio (140 g di patate, 50 g di carote, 5 g di olio d'oliva, prezzemolo), Pane toscano (45 g), Acqua naturale

Domenica

Colazione : Spremuta d'arancia (250 g), Biscotti comuni (40 g)

Spuntino : Arance (100 g)

Pranzo : Pasta agli aromi (80 g di pasta, 5 g di olio d'oliva, alloro, salvia, rosmarino e aglio), Roast beef (110 g), Cicoria in insalata (100 g di cicoria, 5 g di olio d'oliva, succo di limone), Acqua naturale

Spuntino: Fragole (120 g)

Cena : Ricotta (100 g), Pomodori in insalata (180 g di pomodori, 5 g di olio d'oliva), Pane tostato (50 g), Acqua naturale

Ā