

L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO È DOVUTA AL CATTIVO FUNZIONAMENTO DELL'ENZIMA LATTASI  
SEGUIRE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE (DIETA) È FONDAMENTALE

### DIETA

Contenuto calorico medio di circa 2100 Kcal/die con la seguente distribuzione di  
Macronutrienti: Carboidrati 61%, Lipidi 21%, Protidi 17%

#### Colazione

- succo di arancia g 200, o succo di frutta da 125 ml
- n° 3 fette biscottate , o cornflakes g 30

#### Pranzo

- fagioli secchi g 150
- carne di vitello g 120 o manzo g 100
- bietola g 200, o pomodori g 200
- pane g 50
- frutta fresca g 250



#### Ore 17:00

- n° 2 frutti di stagione, o crackers n° 4

#### CENA

- pasta g 70 + pomodoro q.b.
- bresaola g 60, o prosciutto crudo senza grasso g 50
- fagiolini g 200 , o spinaci g 200
- pane g 90
- frutta fresca g 250