

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

ESEMPIO DIETA 2

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

- riso g 130 + brodo q.b.
- carne di pollo g 130 o maiale g 130
- zucchine g 200, o finocchi 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.
- merluzzo g 170, o nasello g 170
- peperoni g 200 , o carote g 200
- pane g 90
- frutta fresca g 250