

L'Ambulatorio Pediatrico OnLine

DIETA A 2-3 ANNI

COMPOSIZIONE BRONATOLOGICA

Kcal	1350
------	------

RIPARTIZIONE DELLE CALORIE

proteine	14 %
glucidi	52 %
lipidi	34 %

SCHEMA DI DIETA PER UN BAMBINO DI 2-3 ANNI:

ALIMENTO	QUANTITÀ
COLAZIONE	
latte vaccino	250 ml
zucchero	2 cucchiaini
Oppure latte di crescita	250 ml
con l'aggiunta di biscotti	2 - 4
PRI MA MERENDA	
succo di frutta	125 gr.
oppure omogeneizzato di frutta	80 gr.
oppure frutta fresca	100 gr.
PRANZO	
pastina, riso	50 gr.
sugo di pomodoro	2 cucchiai
parmigiano	2 cucchiaini
olio extravergine di oliva	1 cucchiaio e ½
verdura mista	100 gr.

L'Ambulatorio Pediatrico OnLine

carne fresca	40 gr.
oppure pesce fresco (2 volte a settimana)	55 gr.
pane	30 gr.
frutta mista	100 gr.
oppure omogeneizzato di frutta	80 gr.
SECONDA MERENDA	
yogurt	125 gr.
con l'aggiunta di biscotti	2 - 4
Oppure pane	30 gr.
CENA	
pastina, riso	30 gr.
in brodo vegetale o di carne	200 - 250 ml.
olio extravergine di oliva	1 cucchiaio e ½
parmigiano	2 cucchiaini
verdura mista	100 gr.
legumi freschi o surgelati	50 gr.
Oppure un tuorlo d'uovo	2 volte/sett.
Oppure prosciutto crudo sgrassato	20 gr.
Oppure formaggio fresco (3 volte a settimana)	35 gr.
frutta mista	100 gr.
succo di limone o di arancia	a piacere
Oppure omogeneizzato di frutta	80 gr.