

Www. Dieta Gratis .net

Paziente **Bambi**
Dieta **Dieta per Bambi del 03/07/2007**

Giorno 1 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffè' solubile, in tazza</i>	40
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	30
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	397
<i>Spremuta di pompelmo</i>	55

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	40

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Carne di cavallo (alla griglia)</i>	255
<i>Cicoria</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	

Paziente	Bambi
Dieta	Dieta per Bambi del 03/07/2007

Giorno 3 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tisana in tazza	75
Dolcificare con fruttosio	5
Fette biscottate, vitaminizzate	47
Miele	5
Spremuta di pompelmo	55

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Yogurt di latte intero alla frutta	84

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	83
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	6
Pomodori da insalata	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Fichi	104
Spremuta di pompelmo	55

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Fragole	186

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Astice (bollito o alla griglia)	160
Bieta in scatola	211
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Condire il pesce con la Maionese	5
Albicocche	160
Acqua	250

Giorno 4 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' all'americana, in tazza	20
Dolcificare con fruttosio	5
Fette biscottate, vitaminizzate	30
Miele	5
Spremuta di pompelmo	55

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Yogurt di latte intero alla frutta	63

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)	70
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	22
Bieta in scatola	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Albicocche	68
Bevande gassate dietetiche	85

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	41

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spigola (bollita o alla griglia)	266
Carote	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Condire il pesce con olio e limone	5
Melone d'estate	160
Spremuta di pompelmo	165

Paziente	Bambi
Dieta	Dieta per Bambi del 03/07/2007

Giorno 5 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tisana in tazza	75
Dolcificare con fruttosio	5
Fette biscottate, integrali	44
Miele	5
Spremuta di pompelmo	55

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Yogurt di latte intero alla frutta	93

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Merluzzo (bollito o alla griglia)	160
Cicoria da taglio	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Condire il pesce con la Maionese	5
Melone d'estate	160
Spremuta di pompelmo	65

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	80

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	121
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	10
Cavoli di bruxelles	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	7
Albicocche	160
Bevande gassate dietetiche	75

Giorno 6 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffelatte latte parz. scremato + caffè	350
Dolcificare con fruttosio	5
Fette biscottate, integrali	30
Yogurt di latte intero	250
Spremuta di pompelmo	110

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	40

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso, tipo parboiled	51
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Rape	32
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	4
Melone d'estate	37
Spremuta di pompelmo	51

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Fragole	37

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Sofficini al formaggio (surgelati)	51
Bieta in scatola	150
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Albicocche	160
Succo di pompelmo, conservato, non zuccherato	225

Paziente	Bambi
Dieta	Dieta per Bambi del 03/07/2007

Giorno 7 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	336
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	33
<i>Yogurt di latte intero</i>	243
<i>Spremuta di pompelmo</i>	55

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	36

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	49
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	14
<i>Cicoria da taglio</i>	31
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Albicocche</i>	38
<i>Succo di pompelmo, conservato, non zuccherato</i>	72

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	38

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Rana pescatrice (bollita o alla griglia)</i>	160
<i>Patate</i>	91
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	154
<i>Bevande gassate dietetiche</i>	225

Giorno 8 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tisana in tazza</i>	75
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	30
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	379
<i>Spremuta di pompelmo</i>	55

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	40

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	70
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	17
<i>Cicoria da taglio</i>	164
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pesca</i>	40
<i>Spremuta di pompelmo</i>	55

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	40

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Suino, bistecca (alla griglia)</i>	249
<i>Zucchine</i>	35
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fichi</i>	112
<i>Bevande gassate dietetiche</i>	225

Paziente	Bambi
Dieta	Dieta per Bambi del 03/07/2007

Giorno 9 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte intero + caffè</i>	350
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	41
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	63
<i>Spremuta di pompelmo</i>	110

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	40

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pollo, petto</i>	170
<i>Peperoni gialli</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fragole</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	40

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	69
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	9
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	300
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pesca</i>	80
<i>Succo di pompelmo, conservato, non zuccherato</i>	75

Giorno 10 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte intero + caffè</i>	262
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	44
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	63
<i>Spremuta di pompelmo</i>	55

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	40

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	69
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	9
<i>Cavoli di bruxelles</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	40
<i>Succo di pompelmo, conservato, non zuccherato</i>	75

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	40

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Astice (bollito o alla griglia)</i>	160
<i>Fagioli in scatola</i>	106
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	5
<i>Fragole</i>	40
<i>Succo di pompelmo, conservato, non zuccherato</i>	143

Paziente	Bambi
Dieta	Dieta per Bambi del 03/07/2007

Giorno 11 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di soia	73
Dolcificare con fruttosio	5
Fette biscottate	29
Yogurt di latte intero ai cereali e malto	250
Spremuta di pompelmo	54

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	39

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spigola (bollita o alla griglia)	160
Bieta in scatola	138
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Condire il pesce con olio e limone	5
Fichi	144
Bevande gassate dietetiche	161

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	37

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)	65
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Fagiolini in scatola	29
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Melone d'estate	39
Succo di pompelmo, conservato, non zuccherato	73

Giorno 12 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' solubile, in tazza	40
Dolcificare con fruttosio	5
Fette biscottate, integrali	30
Yogurt di latte intero alla frutta	108
Spremuta di pompelmo	55

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	40

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso, tipo parboiled	75
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Rucola	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Albicocche	160
Bevande gassate dietetiche	87

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Fragole	40

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Orata, surgelata (bollita o alla griglia)	246
Patate	112
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Condire il pesce con la Maionese	6
Melone d'estate	103
Acqua	250

Paziente	Bambi
Dieta	Dieta per Bambi del 03/07/2007

Giorno 13 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, intero	125
Dolcificare con aspartame	5
Fette biscottate	28
Yogurt di latte parzialmente scremato	63
Spremuta di pompelmo	47

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Fragole	160

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tortellini di carne, secchi	92
Condire il 1° con il Burro	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	4
Radicchio rosso	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	4
Albicocche	160
Succo di pompelmo, conservato, non zuccherato	225

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	160

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Sofficini al formaggio (surgelati)	48
Patate	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Albicocche	160
Acqua	250

Giorno 14 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Te', in tazza	206
Dolcificare con fruttosio	5
Fette biscottate, integrali	41
Yogurt di latte magro alla frutta	94
Spremuta di pompelmo	55

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	44

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Rana pescatrice (bollita o alla griglia)	332
Bieta in scatola	300
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	8
Condire il pesce con olio e limone	5
Pesca	160
Spremuta di pompelmo	165

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	77

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Brodo di carne varia	180
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	13
Sedano	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pesca	230
Succo di pompelmo, conservato, non zuccherato	225

Paziente	Bambi
Dieta	Dieta per Bambi del 03/07/2007

Note sulla dieta

Al fine di rendere più agevole la preparazione dei vari cibi che contengono la dieta vengono rispettivamente riportate le unità di misura casalinghe e i pesi in grammi di alcuni alimenti.

Bisogna sempre tener presente che in ogni regime dietetico vi sono delle tolleranze e pertanto l'importante è avvicinarsi quanto più possibile alle porzioni suggerite dalla dieta anche se non sempre è possibile centrarle in pieno.

I pesi in grammi si riferiscono al peso che avrebbe un alimento se fosse contenuto nell'unità di misura descritta. Esempio: un cucchiaino da tè contiene 5 grammi di olio oppure di sale, una tazza da caffè contiene 60 grammi di riso oppure di farina, un bicchiere da vino contiene 125 grammi di pasta o di latte.

UNITA' DI MISURA CASALINGHE	
Descrizione	Peso in grammi
1 cucchiaino da tè	5
1 cucchiaio da tavola	10
1 tazza da caffè	60
1 tazza da tè	150
1 tazza di latte	250
1 scodella	350
1 bicchiere da vino	125/150
1 bicchiere da acqua	200

La tabella seguente riporta il peso medio in grammi di alcuni alimenti per facilitare la preparazione dei pasti senza perdere troppo tempo a pesare i singoli alimenti.

PESI DI ALCUNI ALIMENTI IN GRAMMI			
1 bustina di zucchero	7-10	1 brioche piccola	25/30
1 zolletta di zucchero	6	1 brioche normale	45/50
1 vasetto di yogurt	125	1 uovo senza guscio	50/60
1 marmellata monodose	25/30	1 fetta di prosciutto cotto	15/20
1 fetta biscottata	6/8	1 fetta di prosciutto crudo	8/12
1 cracker intero	5/7	1 formaggio	20
1 grissino torinese	5	1 sottiletta	20
1 fetta di pane da toast	15	1 mozzarella	120/130
1 panino piccolo (o ½ rosetta)	30	1 scatola di tonno piccola	120
1 panino	60	1 scatola di tonno grande	160/180
1 fetta di ciabatta	60/70	1 patata piccola	100
1 biscotto secco	6/9	1 patata media	150
1 fetta piccola di polenta	100	1 patata grande	250
1 spicchio d'aglio	5	1 carciofo	100
1 carota	80	1 cipolla	150
1 gambo di sedano	50	1 melanzana	400
1 peperone	200	1 pomodoro maturo	200
1 zucchina/zucchini	200	scorza di un limone	20
succo di un limone	20		