

**Www. Dieta Gratis .net**<http://www.dietagratis.net>

Paziente **ERPIu**  
 Dieta **Dieta per ERPIu del 10/07/2007**

**Giorno 1 di 14****Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, intero uht</i>	244
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	10
<i>Fiocchi di latte magro</i>	5
<i>Pane integrale</i>	35
<i>Miele</i>	3

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	77
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	2
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	2
<i>Cicoria</i>	120
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane integrale</i>	49
<i>Caciotta romana di pecora</i>	12
<i>Melone d'estate</i>	53
<i>Coca cola</i>	25

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	12

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di gallina</i>	27
<i>Cicoria catalogna</i>	72
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane integrale</i>	76
<i>Provolone</i>	17
<i>Fragole</i>	121
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 2 di 14****Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te' deteinato, in tazza</i>	63
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	4
<i>Fiocchi di latte magro</i>	28
<i>Pane integrale</i>	26
<i>Miele</i>	4

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	80
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	4
<i>Patate</i>	38
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane integrale</i>	60
<i>Grana da tavola</i>	15
<i>Fichi</i>	80
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	80

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di carne varia</i>	58
<i>Spinaci</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane integrale</i>	85
<i>Fontina</i>	17
<i>Fragole</i>	80
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>ERPIu</b>
Dieta	<b>Dieta per ERPIu del 10/07/2007</b>

**Giorno 3 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	24
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	12
<i>Miele</i>	1

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	17

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	57
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	2
<i>Fagiolini in scatola</i>	12
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	1
<i>Pane integrale</i>	22
<i>Wurstel di tacchino (bollito o alla griglia)</i>	71
<i>Pesca</i>	25
<i>Coca cola</i>	60

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	13

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	67
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	2
<i>Indivia</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Tacchino, ala (bollito o alla griglia)</i>	155
<i>Pane integrale</i>	25
<i>Fragole</i>	21
<i>Coca cola</i>	60

**Giorno 4 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato vitaminizza</i>	125
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	15
<i>Pane integrale</i>	13

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	32

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	56
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	10
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	60
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Lepre, coscio (alla griglia)</i>	152
<i>Fragole</i>	26
<i>Acqua</i>	250

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	26

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	56
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	6
<i>Fagioli in scatola</i>	24
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane integrale</i>	23
<i>Prosciutto crudo, magro</i>	70
<i>Melone d'estate</i>	27
<i>Coca cola</i>	59

Paziente	<b>ERPIu</b>
Dieta	<b>Dieta per ERPIu del 10/07/2007</b>

**Giorno 5 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, scremato uht	93
Dolcificare con fruttosio	2
Fette biscottate, integrali	12
Pane integrale	14

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	17

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)	80
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	2
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Sedano rapa	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Sofficini al formaggio (surgelati)	99
Melone d'estate	40
Coca cola	117

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	14

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	45
Condire il 1° con il Burro	11
Lattuga	14
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Pane integrale	17
Fichi	16
Coca cola	51

**Giorno 6 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' all'americana, in tazza	20
Dolcificare con fruttosio	5
Fette biscottate	30
Pane integrale	35

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso, tipo parboiled	67
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Sedano	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Fichi	40
Coca cola	75

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	70
Condire il 1° con il Burro	13
Finocchio	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane integrale	35
Pesca	40
Acqua	250

Paziente	<b>ERPIu</b>
Dieta	<b>Dieta per ERPIu del 10/07/2007</b>

**Giorno 7 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, intero	219
Dolcificare con fruttosio	2
Fette biscottate	20
Pane integrale	27

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	32

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	160
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	10
Peperoni gialli	13
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Fichi	13
Coca cola	25

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Fragole	32

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	34
Condire il 1° con il Burro	6
Sedano	34
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Pane integrale	23
Pesca	27
Acqua	250

**Giorno 8 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffelatte latte scremato + caffè	48
Dolcificare con aspartame	2
Fette biscottate, vitaminizzate	12
Pane integrale	14

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	17

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso, tipo parboiled	61
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	2
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Peperoni dolci	30
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Formaggio	20
Albicocche	32
Coca cola	59

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	19

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	70
Condire il 1° con il Burro	10
Radicchio verde	19
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Pane integrale	49
Emmenthal	40
Albicocche	30
Coca cola	66

Paziente	<b>ERPIu</b>
Dieta	<b>Dieta per ERPIu del 10/07/2007</b>

**Giorno 9 di 14**

**Giorno 10 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' all'americana, in tazza</i>	10
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	3
<i>Fette biscottate</i>	16
<i>Miele</i>	3

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	22

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	66
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Peperoni dolci</i>	22
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane integrale</i>	19
<i>Taleggio</i>	40
<i>Albicocche</i>	32
<i>Coca cola</i>	60

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	26

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	70
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	7
<i>Cicoria</i>	26
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane integrale</i>	40
<i>Fontina</i>	40
<i>Fragole</i>	21
<i>Acqua</i>	250

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>

Paziente	<b>ERPIu</b>
Dieta	<b>Dieta per ERPIu del 10/07/2007</b>

**Giorno 11 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' solubile, in tazza</i>	40
<i>Dolcificare con aspartame</i>	3
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	24
<i>Pane integrale</i>	29

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	33

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	66
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Barbabietole rosse</i>	33
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Vitello, carne semigrassa (bollito o alla griglia)</i>	170
<i>Fragole</i>	38
<i>Coca cola</i>	72

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	29

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di gallina</i>	51
<i>Radicchio rosso</i>	33
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane integrale</i>	91
<i>Wurstel di tacchino (bollito o alla griglia)</i>	51
<i>Albicocche</i>	84
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 12 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' decaffeinato, in tazza</i>	7
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	1
<i>Fette biscottate, integrali</i>	23
<i>Miele</i>	2

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	28

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	69
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Finocchio</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane integrale</i>	34
<i>Sofficini al formaggio (surgelati)</i>	36
<i>Fragole</i>	80
<i>Acqua</i>	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	103
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	3
<i>Ravanelli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane integrale</i>	34
<i>Albicocche</i>	78
<i>Coca cola</i>	25

Paziente	<b>ERPIu</b>
Dieta	<b>Dieta per ERPIu del 10/07/2007</b>

**Giorno 13 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato uht</i>	350
<i>Dolcificare con aspartame</i>	4
<i>Fette biscottate</i>	23
<i>Pane integrale</i>	27

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	33

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	70
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	12
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Finocchio</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane integrale</i>	35
<i>Albicocche</i>	30
<i>Acqua</i>	250

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	27

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	47
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Cicoria catalogna</i>	29
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane integrale</i>	26
<i>Melone d'estate</i>	30
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 14 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' all'americana, in tazza</i>	19
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	28
<i>Pane integrale</i>	33

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	39

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	70
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	13
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Carote</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane integrale</i>	43
<i>Acqua</i>	250

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	36

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	63
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Spinaci</i>	37
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane integrale</i>	32
<i>Pesca</i>	37
<i>Coca cola</i>	69

Paziente	<b>ERPIu</b>
Dieta	<b>Dieta per ERPIu del 10/07/2007</b>

### 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.

<b>UNITA' DI MISURA CASALINGHE</b>	
<b>Descrizione</b>	<b>Peso in grammi</b>
1 cucchiaino da tè	5
1 cucchiaino 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.

<b>PESI DI ALCUNI ALIMENTI IN GRAMMI</b>			
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		