

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

Paziente	Genny
Dieta	Dieta per Genny del 17/07/2007

Giorno 1 di 14**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	195
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fiocchi di latte magro</i>	50
<i>Miele</i>	4

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	194

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mozzarella</i>	38
<i>Barbabietole rosse</i>	12
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Crackers salati</i>	89
<i>Albicocche</i>	10
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	10

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	56
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	9
<i>Cetrioli</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	48
<i>Albicocche</i>	13
<i>Acqua</i>	250

Giorno 2 di 14**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	30
<i>Miele</i>	5

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	70
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	17
<i>Patate</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Fragole</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Grissini</i>	25

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Orata, surgelata (bollita o alla griglia)</i>	175
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	169
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Crackers salati</i>	25
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	5
<i>Albicocche</i>	76
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Genny
Dieta	Dieta per Genny del 17/07/2007

Giorno 3 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	125
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	4
<i>Fette biscottate</i>	25
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	60

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Crackers salati</i>	24

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Rana pescatrice (bollita o alla griglia)</i>	160
<i>Bieta in scatola</i>	72
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	52
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	6
<i>Melone d'estate</i>	29
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	30

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	72
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Sedano</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	32
<i>Pesca</i>	33
<i>Acqua</i>	250

Giorno 4 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	244
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	8
<i>Fiocchi di latte magro</i>	41
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	37

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Grissini</i>	8

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Edam stagionato</i>	20
<i>Pomodori da insalata</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	55
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	13

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	143
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Radicchio verde</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	9
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	12
<i>Fichi</i>	13
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Genny
Dieta	Dieta per Genny del 17/07/2007

Giorno 5 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	125
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	30
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	244

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Suino, bistecca (alla griglia)</i>	170
<i>Scalognò (insalata)</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Grissini</i>	48
<i>Melone d'estate</i>	68
<i>Acqua</i>	250

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	42
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Cavoli di bruxelles</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Albicocche</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Giorno 6 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffè' moka, in tazza</i>	21
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	31
<i>Miele</i>	5

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Suino, bistecca (alla griglia)</i>	303
<i>Radicchio rosso</i>	171
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Melone d'estate</i>	76
<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, tipo parboiled</i>	55
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	16
<i>Cicoria da taglio</i>	320
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Pesca</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Genny
Dieta	Dieta per Genny del 17/07/2007

Giorno 7 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	147
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate</i>	10
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	211

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	15

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	70
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	13
<i>Sedano</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	51
<i>Fragole</i>	20
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	14

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Calamaro (bollito o alla griglia)</i>	108
<i>Rucola</i>	137
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	83
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	7
<i>Albicocche</i>	16
<i>Acqua</i>	250

Giorno 8 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fiocchi di latte magro</i>	56
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	63

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caciotta affumicata</i>	61
<i>Radichio rosso</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Crackers salati</i>	100
<i>Melone d'estate</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di gallina</i>	70
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Pomodori da insalata</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	76
<i>Fragole</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Genny
Dieta	Dieta per Genny del 17/07/2007

Giorno 9 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	19
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	27
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	250

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Grissini</i>	23

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	68
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	9
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	6
<i>Cicoria witloof</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Crackers salati</i>	22
<i>Pesca</i>	38
<i>Acqua</i>	250

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Astice (bollito o alla griglia)</i>	160
<i>Peperoni gialli</i>	38
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	43
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	9
<i>Albicocche</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Giorno 10 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	133
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	244

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>	43
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	18
<i>Scalognò (insalata)</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	39
<i>Pesca</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spigola (bollita o alla griglia)</i>	200
<i>Radicchio verde</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	55
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Albicocche</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Genny
Dieta	Dieta per Genny del 17/07/2007

Giorno 11 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	105
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	8
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	235

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	12

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	156
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Cavoli di bruxelles</i>	149
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Grissini</i>	8
<i>Fichi</i>	13
<i>Acqua</i>	250

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Uovo di gallina, intero (bollito)</i>	12
<i>Bieta</i>	108
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Grissini</i>	33
<i>Fichi</i>	67
<i>Acqua</i>	250

Giorno 12 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	13
<i>Dolcificare con aspartame</i>	3
<i>Fiocchi di latte magro</i>	56
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	42

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Crackers salati</i>	17

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	80
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	4
<i>Cavoli di bruxelles</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Grissini</i>	32
<i>Fragole</i>	157
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Grissini</i>	19

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caciotta affumicata</i>	20
<i>Zucchine</i>	140
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	67
<i>Acqua</i>	250

Paziente **Genny**

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

Paziente	Genny
Dieta	Dieta per Genny del 17/07/2007

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		