

Paziente	Martina
Dieta	Dieta per Martina del 01/07/2007

Giorno 1 di 14

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Vitellone, carne magra (bollito o alla griglia)</i>	103
<i>Sedano rapa</i>	150
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Panini all'olio</i>	54
<i>Crackers al formaggio</i>	17
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	21

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	128
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	9
<i>Sedano</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Grissini integrali</i>	33
<i>Albicocche</i>	13
<i>Acqua</i>	234

Giorno 2 di 14

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Grissini</i>	41

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	98
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	3
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	300
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Fichi</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	25

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Faraona, coscia (bollita o alla griglia)</i>	35
<i>Spinaci</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Crackers integrali</i>	47
<i>Pane integrale</i>	65
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Martina
Dieta	Dieta per Martina del 01/07/2007

Giorno 3 di 14

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

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	80
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Cicoria witloof</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Crackers non salati</i>	25
<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>Robiola</i>	47
<i>Radicchio verde</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane integrale</i>	107
<i>Fichi</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Giorno 4 di 14

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Crackers non salati</i>	25

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	75
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	24
<i>Rape</i>	160
<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>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	363

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Scarola (formaggio)</i>	80
<i>Cetrioli</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	70
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Martina
Dieta	Dieta per Martina del 01/07/2007

Giorno 5 di 14

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	63

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)	80
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	5
Asparagi in scatola	150
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Crackers non salati	25
Panini all'olio	52
Acqua	250

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Uovo di gallina, intero (bollito)	60
Cicoria witloof	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Crackers al formaggio	20
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	97
Acqua	250

Giorno 6 di 14

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Yogurt di latte magro alla frutta	147

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Sofficini al formaggio (surgelati)	110
Pomodori da insalata	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane integrale	89
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	35
Acqua	250

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Brodo vegetale	70
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Asparagi in scatola	75
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Panini all'olio	79
Pesca	102
Acqua	250

Paziente	Martina
Dieta	Dieta per Martina del 01/07/2007

Giorno 7 di 14

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

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Panini all'olio</i>	70
<i>Acqua</i>	250

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	102
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Radicchio verde</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Crackers salati</i>	79
<i>Pesca</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Giorno 8 di 14

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

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Wurstel (bollito o alla griglia)</i>	43
<i>Spinaci</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane integrale</i>	93
<i>Crackers salati</i>	25
<i>Acqua</i>	250

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	49
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Finocchio</i>	35
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane integrale</i>	31
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	31
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Martina
Dieta	Dieta per Martina del 01/07/2007

Giorno 9 di 14

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Grissini</i>	47

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	70
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	6
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Fagioli in scatola</i>	120
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Grissini integrali</i>	25
<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>Vitello (bollito o alla griglia)</i>	235
<i>Rape</i>	46
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Melone d'estate</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Giorno 10 di 14

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Grissini</i>	16

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	208
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Ravanelli</i>	30
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Albicocche</i>	30
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Crackers non salati</i>	19

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fiocchi di latte magro</i>	13
<i>Bieta</i>	73
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Crackers salati</i>	55
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Martina
Dieta	Dieta per Martina del 01/07/2007

Giorno 11 di 14

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Scamorza</i>	80
<i>Sedano rapa</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane integrale</i>	70
<i>Albicocche</i>	44
<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>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	107
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Cicoria da taglio</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Crackers al formaggio</i>	25
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Giorno 12 di 14

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Crackers non salati</i>	42

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	71
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	6
<i>Rape</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Albicocche</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Uovo di gallina, intero (bollito)</i>	58
<i>Peperoni gialli</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	92
<i>Fragole</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Martina
Dieta	Dieta per Martina del 01/07/2007

Giorno 13 di 14

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Crackers non salati</i>	14

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Sofficini al formaggio (surgelati)</i>	110
<i>Patate</i>	23
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	89
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	250

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	42
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Peperoni gialli</i>	26
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane integrale</i>	23
<i>Melone d'estate</i>	27
<i>Acqua</i>	250

Giorno 14 di 14

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Grissini integrali</i>	25
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	982

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Crackers integrali</i>	25
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Martina
Dieta	Dieta per Martina del 01/07/2007

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		