

| | |
|----------|---------------------------------------|
| Paziente | PATTY |
| Dieta | Dieta per PATTY del 07/07/2007 |

| |
|-----------------------|
| Giorno 1 di 14 |
|-----------------------|

Colazione

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Latte di vacca, parzialmente scremato uht</i> | 125 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 8 |
| <i>Fiocchi di latte magro</i> | 11 |
| <i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i> | 62 |

Pranzo

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Pasta all'uovo, fresca</i> | 154 |
| <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> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Crackers salati</i> | 8 |
| <i>Fichi</i> | 13 |
| <i>Succo di frutta, conservato</i> | 25 |

Cena

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Scamorza affumicata</i> | 41 |
| <i>Finocchio</i> | 132 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 6 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 57 |
| <i>Pesca</i> | 41 |
| <i>Succo di arancia, conservato, non zuccherato</i> | 75 |

| |
|-----------------------|
| Giorno 2 di 14 |
|-----------------------|

Colazione

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Caffe' bar, in tazza</i> | 17 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 4 |
| <i>Fette biscottate, integrali</i> | 25 |
| <i>Yogurt di latte magro alla frutta</i> | 54 |

Pranzo

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Sottilette</i> | 26 |
| <i>Cicoria catalogna</i> | 35 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 4 |
| <i>Panini all'olio</i> | 122 |
| <i>Fragole</i> | 40 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

Cena

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Riso bollito</i> | 68 |
| <i>Condire il 1° con il Burro</i> | 10 |
| <i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i> | 15 |
| <i>Sedano rapa</i> | 40 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 4 |
| <i>Crackers salati</i> | 23 |
| <i>Fichi</i> | 37 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| | |
|----------|---------------------------------------|
| Paziente | PATTY |
| Dieta | Dieta per PATTY del 07/07/2007 |

Giorno 3 di 14

| Colazione | |
|---|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| Latte di vacca, parzialmente scremato uht | 125 |
| Dolcificare con fruttosio | 4 |
| Fette biscottate, vitaminizzate | 30 |
| Yogurt di latte intero ai cereali e malto | 250 |

| Pranzo | |
|---|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| Riso bollito | 53 |
| Condire il 1° con il Burro | 8 |
| Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato | 7 |
| Asparagi in scatola | 55 |
| Condire la verdura con Olio di oliva extravergine | 4 |
| Panini all'olio | 31 |
| Fragole | 35 |
| Acqua | 250 |

| Cena | |
|---|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| Faraona, petto (bollita o alla griglia) | 170 |
| Scalogno (insalata) | 35 |
| Condire la verdura con Olio di oliva extravergine | 4 |
| Crackers integrali | 25 |
| Fragole | 40 |
| Acqua | 250 |

Giorno 4 di 14

| Colazione | |
|---|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| Latte di vacca, parzialmente scremato uht | 77 |
| Dolcificare con aspartame | 4 |
| Fette biscottate, integrali | 55 |
| Yogurt di latte intero | 188 |

| Pranzo | |
|---|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| Seppia (bollita o alla griglia) | 160 |
| Peperoni dolci | 40 |
| Condire la verdura con Olio di oliva extravergine | 3 |
| Panini all'olio | 48 |
| Condire il pesce con olio e limone | 4 |
| Fragole | 56 |
| Succo di arancia, conservato, non zuccherato | 196 |

| Cena | |
|---|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.) | 52 |
| Condire il 1° con Olio di oliva extravergine | 5 |
| Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato | 5 |
| Radicchio verde | 24 |
| Condire la verdura con Olio di oliva extravergine | 5 |
| Panini all'olio | 25 |
| Pesca | 39 |
| Succo di frutta, conservato | 69 |

| | |
|----------|---------------------------------------|
| Paziente | PATTY |
| Dieta | Dieta per PATTY del 07/07/2007 |

Giorno 5 di 14

| Colazione | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i> | 350 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 5 |
| <i>Fette biscottate, integrali</i> | 29 |
| <i>Yogurt di latte magro alla frutta</i> | 60 |

| Pranzo | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Riso bollito</i> | 42 |
| <i>Condire il 1° con il Burro</i> | 10 |
| <i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i> | 15 |
| <i>Carote</i> | 49 |
| <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>Succo di ananas, conservato</i> | 75 |

| Cena | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Prosciutto cotto, magro</i> | 100 |
| <i>Rape</i> | 52 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Crackers salati</i> | 38 |
| <i>Melone d'estate</i> | 40 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

Giorno 6 di 14

| Colazione | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Caffè bar, in tazza</i> | 20 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 5 |
| <i>Fette biscottate, vitaminizzate</i> | 30 |
| <i>Yogurt di latte magro alla frutta</i> | 63 |

| Pranzo | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Rana pescatrice (bollita o alla griglia)</i> | 351 |
| <i>Sedano rapa</i> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Grissini</i> | 51 |
| <i>Condire il pesce con olio e limone</i> | 5 |
| <i>Fichi</i> | 106 |
| <i>Succo di arancia, conservato, non zuccherato</i> | 201 |

| Cena | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Brodo di carne varia</i> | 78 |
| <i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i> | 15 |
| <i>Finocchio</i> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 35 |
| <i>Pesca</i> | 126 |
| <i>Succo di frutta, conservato</i> | 75 |

| | |
|----------|---------------------------------------|
| Paziente | PATTY |
| Dieta | Dieta per PATTY del 07/07/2007 |

Giorno 7 di 14

| Colazione | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i> | 244 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 4 |
| <i>Fette biscottate</i> | 23 |
| <i>Yogurt di latte magro alla frutta</i> | 53 |

| Pranzo | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i> | 80 |
| <i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i> | 5 |
| <i>Bieta</i> | 150 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Grissini</i> | 21 |
| <i>Albicocche</i> | 160 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| Cena | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Uovo di gallina, intero (bollito)</i> | 46 |
| <i>Radicchio rosso</i> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 4 |
| <i>Panini all'olio</i> | 76 |
| <i>Pesca</i> | 160 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

Giorno 8 di 14

| Colazione | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Latte di vacca, parzialmente scremato uht</i> | 304 |
| <i>Dolcificare con aspartame</i> | 1 |
| <i>Fette biscottate</i> | 10 |
| <i>Yogurt di latte magro alla frutta</i> | 15 |

| Pranzo | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Gorgonzola</i> | 8 |
| <i>Fagioli in scatola</i> | 14 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Grissini</i> | 6 |
| <i>Fichi</i> | 118 |
| <i>Succo di ananas, conservato</i> | 194 |

| Cena | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Pasta all'uovo, fresca</i> | 174 |
| <i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i> | 15 |
| <i>Zucchine</i> | 22 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Panini all'olio</i> | 12 |
| <i>Melone d'estate</i> | 13 |
| <i>Succo di arancia, conservato, non zuccherato</i> | 25 |

| | |
|----------|---------------------------------------|
| Paziente | PATTY |
| Dieta | Dieta per PATTY del 07/07/2007 |

Giorno 9 di 14

| Colazione | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i> | 350 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 4 |
| <i>Fette biscottate, integrali</i> | 24 |
| <i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i> | 250 |

| Pranzo | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Scamorza affumicata</i> | 80 |
| <i>Bieta in scatola</i> | 66 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 4 |
| <i>Panini all'olio</i> | 35 |
| <i>Albicocche</i> | 40 |
| <i>Succo di frutta, conservato</i> | 105 |

| Cena | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Brodo vegetale</i> | 57 |
| <i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i> | 15 |
| <i>Bieta</i> | 65 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 4 |
| <i>Panini all'olio</i> | 35 |
| <i>Albicocche</i> | 40 |
| <i>Succo di frutta, conservato</i> | 134 |

Giorno 10 di 14

| Colazione | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i> | 125 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 5 |
| <i>Fette biscottate, vitaminizzate</i> | 30 |
| <i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i> | 292 |

| Pranzo | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Riso, tipo parboiled</i> | 48 |
| <i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i> | 17 |
| <i>Zucchine</i> | 35 |
| <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 |

| Cena | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Faraona, coscia (bollita o alla griglia)</i> | 194 |
| <i>Barbabietole rosse</i> | 35 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Panini all'olio</i> | 35 |
| <i>Fragole</i> | 40 |
| <i>Succo di arancia, conservato, non zuccherato</i> | 75 |

| | |
|----------|---------------------------------------|
| Paziente | PATTY |
| Dieta | Dieta per PATTY del 07/07/2007 |

Giorno 11 di 14

| Colazione | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Caffe' bar, in tazza</i> | 19 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 5 |
| <i>Fette biscottate, vitaminizzate</i> | 34 |
| <i>Yogurt di latte magro alla frutta</i> | 61 |

| Pranzo | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Riso bollito</i> | 49 |
| <i>Condire il 1° con il Burro</i> | 5 |
| <i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i> | 5 |
| <i>Rape</i> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Crackers integrali</i> | 44 |
| <i>Albicocche</i> | 160 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| Cena | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Calamaro (bollito o alla griglia)</i> | 127 |
| <i>Finocchio</i> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Crackers salati</i> | 25 |
| <i>Condire il pesce con olio e limone</i> | 5 |
| <i>Fichi</i> | 160 |
| <i>Succo di arancia, conservato, non zuccherato</i> | 217 |

Giorno 12 di 14

| Colazione | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i> | 41 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 2 |
| <i>Fette biscottate</i> | 10 |
| <i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i> | 201 |

| Pranzo | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Pollo, petto</i> | 43 |
| <i>Peperoni gialli</i> | 40 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 2 |
| <i>Crackers integrali</i> | 20 |
| <i>Fichi</i> | 84 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| Cena | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Pasta all'uovo, fresca</i> | 168 |
| <i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i> | 8 |
| <i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i> | 11 |
| <i>Spinaci</i> | 13 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 10 |
| <i>Panini all'olio</i> | 23 |
| <i>Fichi</i> | 58 |
| <i>Succo di ananas, conservato</i> | 69 |

| | |
|----------|---------------------------------------|
| Paziente | PATTY |
| Dieta | Dieta per PATTY del 07/07/2007 |

Giorno 13 di 14

| Colazione | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Latte di vacca, parzialmente scremato uht</i> | 36 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 1 |
| <i>Fette biscottate, integrali</i> | 51 |
| <i>Yogurt di latte intero</i> | 164 |

| Pranzo | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Calamaro (bollito o alla griglia)</i> | 120 |
| <i>Cetrioli</i> | 13 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 3 |
| <i>Panini all'olio</i> | 49 |
| <i>Condire il pesce con olio e limone</i> | 3 |
| <i>Fragole</i> | 160 |
| <i>Succo di arancia, conservato, non zuccherato</i> | 90 |

| Cena | |
|--|----------------------|
| <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> | 4 |
| <i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i> | 3 |
| <i>Carote</i> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 9 |
| <i>Grissini</i> | 8 |
| <i>Melone d'estate</i> | 160 |
| <i>Succo di arancia, conservato, non zuccherato</i> | 128 |

Giorno 14 di 14

| Colazione | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Latte di vacca, parzialmente scremato uht</i> | 125 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 5 |
| <i>Fette biscottate, vitaminizzate</i> | 29 |
| <i>Yogurt di latte intero</i> | 63 |

| Pranzo | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Uovo di gallina, intero (bollito)</i> | 45 |
| <i>Scalognone (insalata)</i> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Grissini</i> | 37 |
| <i>Fichi</i> | 160 |
| <i>Succo di arancia, conservato, non zuccherato</i> | 225 |

| Cena | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i> | 67 |
| <i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i> | 10 |
| <i>Rape</i> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Crackers salati</i> | 24 |
| <i>Melone d'estate</i> | 39 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| | |
|----------|---------------------------------------|
| Paziente | PATTY |
| Dieta | Dieta per PATTY del 07/07/2007 |

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 | | |
| | | | |