

Paziente	<b>Riccardo</b>
Dieta	<b>Dieta per Riccardo del 30/06/2007</b>

<b>Giorno 1 di 14</b>
-----------------------

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	54
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	8
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	4
<i>Lattuga</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	31
<i>Ciliege</i>	45
<i>Acqua</i>	250

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	134
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Finocchio</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	19
<i>Vitellone (bollito o alla griglia)</i>	84
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	21
<i>Acqua</i>	234

<b>Giorno 2 di 14</b>
-----------------------

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	35
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	18
<i>Carote</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Acqua</i>	250

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo vegetale</i>	70
<i>Asparagi in scatola</i>	75
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Agnello (bollito o alla griglia)</i>	207
<i>Mela</i>	46
<i>Vino bianco</i>	118

Paziente	<b>Riccardo</b>
Dieta	<b>Dieta per Riccardo del 30/06/2007</b>

**Giorno 3 di 14**

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Sottilette	43
Zucchine	140
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	91
Mandaranci e clementine	84
Acqua	250

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Brodo di gallina	70
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	18
Sedano	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	119
Pecorino, fresco	52
Kiwi	95
Acqua	250

**Giorno 4 di 14**

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)	70
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Finocchio	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	35
Ananas	40
Acqua	250

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Insalata di riso	118
Rucola	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Camembert	20
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	138
Albicocche	40
Vino bianco	50

Paziente	<b>Riccardo</b>
Dieta	<b>Dieta per Riccardo del 30/06/2007</b>

**Giorno 5 di 14**

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	43
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	4
<i>Radichio rosso</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	68
<i>Melone d'estate</i>	50
<i>Vino bianco</i>	50

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	13
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	4
<i>Ravanelli</i>	57
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	9
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	49
<i>Calamaro (bollito o alla griglia)</i>	97
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	90
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Mela</i>	34
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 6 di 14**

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Calamaro (bollito o alla griglia)</i>	40
<i>Peperoni gialli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	138
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Prugne</i>	120
<i>Acqua</i>	250

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	52
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Fagiolini in scatola</i>	120
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	53
<i>Seppia (bollita o alla griglia)</i>	40
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Albicocche</i>	160
<i>Vino bianco</i>	68

Paziente	<b>Riccardo</b>
Dieta	<b>Dieta per Riccardo del 30/06/2007</b>

**Giorno 7 di 14**

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Sofficini al formaggio (surgelati)</i>	137
<i>Radicchio verde</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	110
<i>Pompelmo</i>	160
<i>Acqua</i>	250

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	44
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Radicchio rosso</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Ciliege</i>	40
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 8 di 14**

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Speck</i>	70
<i>Scalogno (insalata)</i>	31
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	105
<i>Mela cotogna</i>	16
<i>Acqua</i>	250

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	69
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	61
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Salame di suino</i>	25
<i>Banana</i>	37
<i>Vino bianco</i>	50

Paziente	<b>Riccardo</b>
Dieta	<b>Dieta per Riccardo del 30/06/2007</b>

**Giorno 9 di 14**

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tacchina, coscia (bollita o alla griglia)</i>	45
<i>Cicoria da taglio</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Melone d'estate</i>	80
<i>Vino bianco</i>	78

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	142
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Cetrioli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	34
<i>Pollo, petto</i>	43
<i>Ananas</i>	40
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 10 di 14**

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fiocchi di latte magro</i>	31
<i>Peperoni gialli</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	52
<i>Pesca</i>	160
<i>Acqua</i>	250

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	125
<i>Sedano</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Camembert</i>	40
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	89
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	71
<i>Vino bianco</i>	124

Paziente	<b>Riccardo</b>
Dieta	<b>Dieta per Riccardo del 30/06/2007</b>

**Giorno 11 di 14**

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Stracchino	47
Peperoni dolci	64
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	106
Kiwi	40
Acqua	250

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Brodo vegetale	180
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	18
Cicoria	81
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	70
Asiago	52
Ananas	160
Vino bianco	150

**Giorno 12 di 14**

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spigola (bollita o alla griglia)	80
Barbabietole rosse	184
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	6
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	70
Condire il pesce con olio e limone	6
Melone d'estate	185
Acqua	250

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso, tipo parboiled	47
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	6
Zucchine	174
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	70
Calamaro (bollito o alla griglia)	108
Condire il pesce con olio e limone	7
Ananas	189
Acqua	250

Paziente	<b>Riccardo</b>
Dieta	<b>Dieta per Riccardo del 30/06/2007</b>

**Giorno 13 di 14**

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Calamaro (bollito o alla griglia)</i>	88
<i>Bieta</i>	300
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	7
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Acqua</i>	250

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	80
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Porri</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Spigola (bollita o alla griglia)</i>	40
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	6
<i>Prugne</i>	120
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 14 di 14**

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	88
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	9
<i>Barbabietole rosse</i>	70
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	14
<i>Ciliege</i>	24
<i>Acqua</i>	250

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	103
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	2
<i>Peperoni gialli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Sofficini al formaggio (surgelati)</i>	44
<i>Fragole</i>	145
<i>Vino bianco</i>	49

Paziente	<b>Riccardo</b>
Dieta	<b>Dieta per Riccardo del 30/06/2007</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 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.

<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		