


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

Paziente **Rux**  
 Dieta **Dieta per Rux del 16/07/2007**

**Giorno 1 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, vitaminizzate</i>	30
<i>Miele</i>	5


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Carote dolci</i>	143 
<i>Grissini</i>	25
<i>Melone d'estate</i>	111
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

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


**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti tricolori</i>	215 
<i>Scalogno (insalata)</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Fichi</i>	40
<i>Acqua</i>	250

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

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	125
<i>Dolcificare con aspartame</i>	10
<i>Fiocchi di latte magro</i>	21
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	104


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Scampi gratinati</i>	197 
<i>Sedano rapa</i>	130
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

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

**Cena**


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fusilli tricolori</i>	259 
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	150
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Fragole</i>	80
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>Rux</b>
Dieta	<b>Dieta per Rux del 16/07/2007</b>

**Giorno 3 di 14**
**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	117
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	39
<i>Yogurt di latte intero</i>	125


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Cannocchie alla viareggina</i>	265 
<i>Lattuga</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	78


**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fusilli con le fave</i>	198 
<i>Fagiolini in scatola</i>	60
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Fichi</i>	160
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 4 di 14**
**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	164
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	30
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	250

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Bucatini alla cipolla</i>	137 
<i>Sedano rapa</i>	54
<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>Fragole</i>	40

**Cena**


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Suino, bistecca (alla griglia)</i>	170
<i>Asparagi in scatola</i>	75
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Grissini</i>	25
<i>Fichi</i>	98
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>Rux</b>
Dieta	<b>Dieta per Rux del 16/07/2007</b>

**Giorno 5 di 14**
**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	113
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	8
<i>Fiocchi di latte magro</i>	25
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	63


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Cannocchie alla viareggina</i>	242 
<i>Scalognò (insalata)</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Fragole</i>	160
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

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


**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti veloci agli asparagi</i>	236 
<i>Cicoria catalogna</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Melone d'estate</i>	155
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 6 di 14**
**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	125
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	3
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	17
<i>Miele</i>	4


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Farfalle al limone</i>	113 
<i>Spinaci</i>	124
<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>Grissini</i>	25

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Cannocchie alla viareggina</i>	249 
<i>Rape</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>Rux</b>
Dieta	<b>Dieta per Rux del 16/07/2007</b>

**Giorno 7 di 14**

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	235
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	407


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Vitello (bollito o alla griglia)</i>	204
<i>Cetrioli</i>	167
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Melone d'estate</i>	69
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	100

**Cena**


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fusilli con piselli e carciofi</i>	160 
<i>Ravanelli</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	83
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 8 di 14**

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	125
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	13
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	47


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti al finocchio</i>	164 
<i>Indivia</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Melone d'estate</i>	40
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	31

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Luccio alla griglia</i>	566 
<i>Cicoria da taglio</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Albicocche</i>	93
<i>Acqua</i>	250


Paziente	<b>Rux</b>
Dieta	<b>Dieta per Rux del 16/07/2007</b>

**Giorno 9 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>Fiocchi di latte magro</i>	26
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	63


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti alla cipolla</i>	121 
<i>Peperoni gialli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pesca</i>	160
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

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

**Cena**


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tinche all'uva</i>	835 
<i>Indivia</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fragole</i>	40
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 10 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>	60
<i>Yogurt di latte intero</i>	250


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Petti pollo ai funghi</i>	246 
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	77
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Albicocche</i>	111
<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>Fusilli al nikute'</i>	88 
<i>Cavoli di bruxelles</i>	53
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pesca</i>	159
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>Rux</b>
Dieta	<b>Dieta per Rux del 16/07/2007</b>

**Giorno 11 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</i>	30
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	507

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso e funghi</i>	109 
<i>Melone d'estate</i>	168
<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>Faraona, coscia (bollita o alla griglia)</i>	198
<i>Asparagi in scatola</i>	271
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Albicocche</i>	167
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 12 di 14**

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	125
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate</i>	22
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	38


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Cannocchie alla viareggina</i>	282 
<i>Radicchio verde</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Fragole</i>	160
<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>Spaghetti con capperi e limone</i>	111 
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>Rux</b>
Dieta	<b>Dieta per Rux del 16/07/2007</b>

**Giorno 13 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 intero alla frutta</i>	125


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Scarola (formaggio)</i>	40
<i>Peperoni dolci</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Grissini</i>	62
<i>Fichi</i>	160
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

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

**Cena**


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tagliolini con ragu' di fegatini</i>	123 
<i>Cavoli di bruxelles</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	86
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 14 di 14**

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	263
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	10
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	240

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Vermicelli con i cannolicchi</i>	551 
<i>Radichio verde</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pesca</i>	13
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pizzoccheri alle zucchini</i>	69 
<i>Melone d'estate</i>	13
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>Rux</b>
Dieta	<b>Dieta per Rux del 16/07/2007</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 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/zucchino	200	scorza di un limone	20
succo di un limone	20		