


Paziente	Z9
Dieta	Dieta per Z9 del 07/07/2007

Giorno 1 di 14


Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffè' moka, in tazza</i>	80
<i>Dolcificare con aspartame</i>	28
<i>Fiocchi di latte magro</i>	203
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	484

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Gnocchetti al saraceno</i>	100 
<i>Crackers salati</i>	25
<i>Melone d'estate</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Cena


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti tricolori</i>	119 
<i>Sedano rapa</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pesca</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Giorno 2 di 14


Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffè' moka, in tazza</i>	6
<i>Dolcificare con aspartame</i>	1
<i>Fette biscottate, integrali</i>	92
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	73

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Cannocchie alla viareggina</i>	289 
<i>Cetrioli</i>	64
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pesca</i>	160
<i>Acqua</i>	242

Cena


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti a crudo (ricetta 2)</i>	64 
<i>Spinaci</i>	155
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Albicocche</i>	151
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Z9
Dieta	Dieta per Z9 del 07/07/2007

Giorno 3 di 14


Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	15
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	4
<i>Fette biscottate</i>	42
<i>Yogurt di latte intero</i>	173


Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Faraona, petto (bollita o alla griglia)</i>	34
<i>Radicchio verde</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	17
<i>Melone d'estate</i>	37
<i>Acqua</i>	198

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti al pepe verde</i>	227 
<i>Lattuga</i>	32
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pesca</i>	27
<i>Acqua</i>	250

Giorno 4 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	7
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	10
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	250

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Vermicelli con i cannolicchi</i>	63 
<i>Bieta in scatola</i>	25
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	1
<i>Pesca</i>	13
<i>Acqua</i>	200


Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti al caviale</i>	178 
<i>Cicoria da taglio</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	63
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Z9
Dieta	Dieta per Z9 del 07/07/2007

Giorno 5 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>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	250


Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Montasio</i>	29
<i>Peperoni dolci</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	89
<i>Fragole</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti aromatici</i>	129 
<i>Barbabietole rosse</i>	35
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pesca</i>	158
<i>Acqua</i>	250

Giorno 6 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, integrali</i>	30
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	396


Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Bresaola</i>	192
<i>Indivia</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


Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta e broccoli</i>	178 
<i>Fagioli in scatola</i>	35
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pesca</i>	101
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Z9
Dieta	Dieta per Z9 del 07/07/2007

Giorno 7 di 14


Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	40
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	10
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	60
<i>Yogurt di latte intero</i>	206


Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fusilli al nikute'</i>	88 
<i>Cicoria</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	72
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Scampi gratinati</i>	243 
<i>Ravanelli</i>	85
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	9
<i>Fichi</i>	146
<i>Acqua</i>	250

Giorno 8 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	7
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	48
<i>Miele</i>	2

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti con piselli</i>	93 
<i>Radicchio verde</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Crackers salati</i>	72
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Orata all'arancia</i>	497 
<i>Fagioli in scatola</i>	60
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Melone d'estate</i>	16
<i>Acqua</i>	250

Paziente **Z9**
Dieta **Dieta per Z9 del 07/07/2007**

Giorno 9 di 14


Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fiocchi di latte magro</i>	14
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	63

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Edam stagionato</i>	36
<i>Sedano</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	85
<i>Albicocche</i>	80
<i>Acqua</i>	250

Cena


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, gamberetti e zucchini</i>	654 
<i>Ravanelli</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Albicocche</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Giorno 10 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, integrali</i>	86
<i>Yogurt di latte intero</i>	90

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Cannocchie alla viareggina</i>	266 
<i>Cicoria witloof</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Acqua</i>	250


Cena


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti al limone</i>	68 
<i>Cicoria</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Crackers salati</i>	25
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Z9
Dieta	Dieta per Z9 del 07/07/2007

Giorno 11 di 14


Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	9
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	3
<i>Fette biscottate</i>	48
<i>Yogurt di latte intero</i>	250

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti agli asparagi selvatici</i>	63 
<i>Finocchio</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Fragole</i>	24
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tinche all'uva</i>	785 
<i>Asparagi in scatola</i>	31
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Fragole</i>	17
<i>Acqua</i>	250

Giorno 12 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	80
<i>Dolcificare con aspartame</i>	11
<i>Fiocchi di latte magro</i>	56
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	250

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti al prezzemolo e basilico</i>	127 
<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>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Taleggio</i>	57
<i>Ravanelli</i>	139
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	100
<i>Albicocche</i>	160
<i>Acqua</i>	250


Paziente **Z9**
Dieta **Dieta per Z9 del 07/07/2007**

Giorno 13 di 14


Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	8
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	12
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	25

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti con sugo di coniglio</i>	377 
<i>Carote</i>	16
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Fichi</i>	17
<i>Acqua</i>	250

Cena


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Piselli alle noci</i>	105 
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	24
<i>Melone d'estate</i>	19
<i>Acqua</i>	250

Giorno 14 di 14


Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	7
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate</i>	19
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	21

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta al forno</i>	764 
<i>Cicoria witloof</i>	39
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Melone d'estate</i>	39
<i>Acqua</i>	250

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Scampi gratinati</i>	145 
<i>Barbabietole rosse</i>	70
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pesca</i>	41
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Z9
Dieta	Dieta per Z9 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		