

Www. Dieta Gratis .net


http://www.dietagratis.net

Paziente **coccola**
 Dieta **Dieta per coccola del 18/07/2007**


Giorno 1 di 14**Colazione**

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Caffelatte latte scremato + caffè</i> | 125 |
| <i>Dolcificare con aspartame</i> | 2 |
| <i>Fette biscottate, integrali</i> | 14 |
| <i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i> | 250 |

Pranzo

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|--|
| <i>Cavolfiore alle olive</i> | 82  |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 22 |
| <i>Fichi</i> | 28 |
| <i>Acqua</i> | 250 |


Cena

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|--|
| <i>Spaghetti con le ceche</i> | 40  |
| <i>Radicchio rosso</i> | 80 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 2 |
| <i>Tacchino, coscia (bollito o alla griglia)</i> | 159 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 95 |
| <i>Pesca</i> | 80 |
| <i>Acqua</i> | 250 |



Giorno 2 di 14**Colazione**

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|---|----------------------|
| <i>Caffelatte latte scremato + caffè</i> | 37 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 1 |
| <i>Fette biscottate, integrali</i> | 7 |
| <i>Yogurt di latte intero alla frutta</i> | 29 |

Pranzo

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|---|
| <i>Spaghetti con le cozze</i> | 225  |
| <i>Pomodori da insalata</i> | 12 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 2 |
| <i>Fichi</i> | 12 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

Cena

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|---|
| <i>Spaghetti al cavolfiore</i> | 45  |
| <i>Patate</i> | 13 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 2 |
| <i>Cernia all'arancia</i> | 331  |
| <i>Crackers salati</i> | 8 |
| <i>Acqua</i> | 250 |


| | |
|----------|---|
| Paziente | coccola |
| Dieta | Dieta per coccola del 18/07/2007 |

Giorno 3 di 14

Colazione

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Caffelatte latte scremato + caffè</i> | 51 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 2 |
| <i>Fette biscottate</i> | 12 |
| <i>Yogurt di latte intero</i> | 63 |

Pranzo

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|------------------------|--|
| <i>Porri al forno</i> | 97  |
| <i>Crackers salati</i> | 26 |
| <i>Melone d'estate</i> | 160 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

Cena

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|---------------------------------------|---|
| <i>Spaghetti veloci agli asparagi</i> | 222  |


| | |
|----------|---|
| Paziente | coccola |
| Dieta | Dieta per coccola del 18/07/2007 |

Giorno 5 di 14


Colazione

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Caffelatte latte scremato + caffè</i> | 350 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 5 |
| <i>Fette biscottate</i> | 27 |
| <i>Miele</i> | 5 |

Pranzo

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|---|
| <i>Spaghetti tricolori</i> | 109  |
| <i>Cicoria</i> | 37 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Albicocche</i> | 37 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

Cena


| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|--|
| <i>Zuppa d'avena e spinaci</i> | 69  |
| <i>Emmenthal</i> | 40 |
| <i>Asparagi in scatola</i> | 72 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 127 |
| <i>Fragole</i> | 36 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

Giorno 6 di 14


Colazione

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Caffelatte latte scremato + caffè</i> | 244 |
| <i>Dolcificare con aspartame</i> | 10 |
| <i>Fiocchi di latte magro</i> | 14 |
| <i>Yogurt di latte intero</i> | 226 |

Pranzo

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|---|
| <i>Branzino al forno</i> | 186  |
| <i>Peperoni gialli</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>Pasta al pangrattato</i> | 187  |
| <i>Cetrioli</i> | 40 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Caciottina fresca</i> | 29 |
| <i>Crackers salati</i> | 25 |
| <i>Fichi</i> | 80 |
| <i>Acqua</i> | 250 |


| | |
|----------|---|
| Paziente | coccola |
| Dieta | Dieta per coccola del 18/07/2007 |

Giorno 7 di 14



Colazione

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Caffelatte latte scremato + caffè</i> | 85 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 4 |
| <i>Fette biscottate, vitaminizzate</i> | 23 |
| <i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i> | 63 |

Pranzo

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|--|
| <i>Spaghetti del venerdì (ricetta 1)</i> | 71  |
| <i>Finocchio</i> | 160 |
| <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 tricolori</i> | 119  |
| <i>Cicoria witloof</i> | 80 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 6 |
| <i>Polpo e patate</i> | 488  |
| <i>Pesca</i> | 160 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

Giorno 8 di 14



Colazione

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Caffelatte latte scremato + caffè</i> | 36 |
| <i>Dolcificare con aspartame</i> | 1 |
| <i>Fette biscottate</i> | 9 |
| <i>Yogurt di latte intero</i> | 43 |

Pranzo

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|--|
| <i>Riso e lenticchie</i> | 41  |
| <i>Cavoli di bruxelles</i> | 29 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 3 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 16 |
| <i>Acqua</i> | 245 |

Cena

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|---|
| <i>Fusilli con piselli e carciofi</i> | 329  |
| <i>Cetrioli</i> | 13 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 2 |
| <i>Frittata con il pesce</i> | 74  |
| <i>Fragole</i> | 160 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| | |
|----------|---|
| Paziente | coccola |
| Dieta | Dieta per coccola del 18/07/2007 |

Giorno 9 di 14



Colazione

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Caffelatte latte scremato + caffè</i> | 55 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 3 |
| <i>Fette biscottate, integrali</i> | 30 |
| <i>Yogurt di latte magro alla frutta</i> | 32 |

Pranzo

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Wurstel di pollo (bollito o alla griglia)</i> | 41 |
| <i>Carote</i> | 79 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 78 |
| <i>Pesca</i> | 155 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

Cena

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|--|
| <i>Pennette rustiche</i> | 57  |
| <i>Cicoria da taglio</i> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Cannocchie alla viareggina</i> | 253  |
| <i>Fragole</i> | 132 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

Giorno 10 di 14



Colazione

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Caffelatte latte scremato + caffè</i> | 35 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 2 |
| <i>Fette biscottate, vitaminizzate</i> | 48 |
| <i>Yogurt di latte magro alla frutta</i> | 21 |

Pranzo

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Bresaola</i> | 12 |
| <i>Lattuga</i> | 34 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 4 |
| <i>Crackers salati</i> | 64 |
| <i>Pesca</i> | 40 |
| <i>Acqua</i> | 250 |


Cena



| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|--|
| <i>Spaghetti del venerdì (ricetta 1)</i> | 74  |
| <i>Cicoria</i> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 2 |
| <i>Pesce capone al forno</i> | 398  |
| <i>Fichi</i> | 137 |
| <i>Acqua</i> | 223 |

| | |
|----------|---|
| Paziente | coccola |
| Dieta | Dieta per coccola del 18/07/2007 |

Giorno 11 di 14


| Colazione | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Caffelatte latte scremato + caffè</i> | 38 |
| <i>Dolcificare con aspartame</i> | 1 |
| <i>Fette biscottate, integrali</i> | 45 |
| <i>Yogurt di latte magro alla frutta</i> | 18 |



| Pranzo | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Fusilli scampi e zucchine</i> | 234  |
| <i>Rape</i> | 27 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 4 |
| <i>Pesca</i> | 28 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| Cena | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Passatelli in brodo</i> | 324  |
| <i>Cicoria</i> | 74 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 2 |
| <i>Piselli alla francese</i> | 417  |
| <i>Crackers salati</i> | 17 |
| <i>Melone d'estate</i> | 80 |
| <i>Acqua</i> | 221 |

Giorno 12 di 14

| Colazione | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Caffelatte latte scremato + caffè</i> | 116 |
| <i>Dolcificare con aspartame</i> | 1 |
| <i>Fette biscottate</i> | 68 |
| <i>Miele</i> | 1 |


| Pranzo | |
|--|--|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Spaghetti alla carbonara</i> | 75  |
| <i>Cicoria witloof</i> | 32 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 6 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 89 |
| <i>Acqua</i> | 250 |


| Cena | |
|--|--|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Spaghetti ai fegatini</i> | 77  |
| <i>Ravanelli</i> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 2 |
| <i>Fegato alla veneziana</i> | 63  |
| <i>Fichi</i> | 90 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| | |
|----------|---|
| Paziente | coccola |
| Dieta | Dieta per coccola del 18/07/2007 |

Giorno 13 di 14


| Colazione | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Caffelatte latte scremato + caffè</i> | 34 |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 2 |
| <i>Fiocchi di latte magro</i> | 30 |
| <i>Miele</i> | 1 |


| Pranzo | |
|--|--|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Carote dolci</i> | 44  |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 10 |
| <i>Pesca</i> | 13 |
| <i>Acqua</i> | 175 |

| Cena | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Spaghetti al caviale (ricetta 1)</i> | 305  |
| <i>Melanzane (alla griglia)</i> | 21 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 2 |
| <i>Camembert</i> | 7 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 52 |
| <i>Fichi</i> | 11 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

Giorno 14 di 14

| Colazione | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Caffelatte latte scremato + caffè</i> | 39 |
| <i>Fiocchi di latte magro</i> | 13 |
| <i>Yogurt di latte magro alla frutta</i> | 12 |

| Pranzo | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Rane in guazzetto</i> | 599  |
| <i>Bieta</i> | 14 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 2 |
| <i>Fichi</i> | 7 |
| <i>Acqua</i> | 208 |

| Cena | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Maccheroni con le polpette</i> | 275  |
| <i>Barbabietole rosse</i> | 11 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 2 |
| <i>Groviera</i> | 5 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 12 |
| <i>Pesca</i> | 11 |
| <i>Acqua</i> | 200 |

| | |
|----------|---|
| Paziente | coccola |
| Dieta | Dieta per coccola del 18/07/2007 |

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/zucchino | 200 | scorza di un limone | 20 |
| succo di un limone | 20 | | |
| | | | |