

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

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

Giorno 1 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>Fiocchi di latte magro</i>	27
<i>Pane integrale</i>	15
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	102
<i>Spremuta di arancia</i>	28

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Asiago</i>	18
<i>Cicoria witloof</i>	70
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane integrale</i>	81
<i>Melone d'estate</i>	124
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	107

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	80
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	2
<i>Radicchio rosso</i>	157
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane integrale</i>	33
<i>Formaggino</i>	10
<i>Albicocche</i>	149
<i>Succo di pera, conservato</i>	71

Giorno 2 di 14**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	350
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	10
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	250
<i>Spremuta di arancia</i>	19

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	13

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	25
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Cicoria catalogna</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane integrale</i>	15
<i>Fichi</i>	17
<i>Acqua</i>	250

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	70
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	6
<i>Lattuga</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane integrale</i>	35
<i>Salame milano</i>	50
<i>Melone d'estate</i>	13
<i>Succo di pera, conservato</i>	75

Paziente	damiana
Dieta	Dieta per damiana del 18/07/2007

Giorno 3 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	350
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	34
<i>Yogurt di latte intero</i>	250
<i>Spremuta di arancia</i>	55

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	14

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	23
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Porri</i>	14
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane integrale</i>	16
<i>Fragole</i>	19
<i>Spremuta di arancia</i>	27

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	19

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	65
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	7
<i>Cicoria witloof</i>	17
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane integrale</i>	19
<i>Fior di latte</i>	40
<i>Melone d'estate</i>	19
<i>Spremuta di arancia</i>	24

Giorno 4 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	63
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	10
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	118
<i>Spremuta di arancia</i>	18

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	80

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	131
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	4
<i>Cicoria catalogna</i>	135
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Pane integrale</i>	27
<i>Fragole</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	80

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di gallina</i>	24
<i>Rucola</i>	14
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane integrale</i>	52
<i>Spigola (bollita o alla griglia)</i>	103
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	4
<i>Pesca</i>	138
<i>Acqua</i>	250

Paziente	damiana
Dieta	Dieta per damiana del 18/07/2007

Giorno 5 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	41
<i>Dolcificare con aspartame</i>	3
<i>Fette biscottate</i>	34
<i>Yogurt di latte intero</i>	163
<i>Spremuta di arancia</i>	55

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	13

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	70
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	3
<i>Rape</i>	61
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane integrale</i>	22
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	80

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	94
<i>Cicoria witloof</i>	75
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Carne di cavallo (alla griglia)</i>	40
<i>Pane integrale</i>	63
<i>Albicocche</i>	76
<i>Succo di pera, conservato</i>	208

Giorno 6 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	350
<i>Dolcificare con aspartame</i>	3
<i>Fette biscottate</i>	19
<i>Miele</i>	3
<i>Spremuta di arancia</i>	37

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	27

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne,ecc.)</i>	47
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Radicchio verde</i>	23
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane integrale</i>	20
<i>Albicocche</i>	24
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	250

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di gallina</i>	42
<i>Ravanelli</i>	25
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane integrale</i>	71
<i>Sofficini al formaggio (surgelati)</i>	55
<i>Melone d'estate</i>	26
<i>Acqua</i>	250

Paziente	damiana
Dieta	Dieta per damiana del 18/07/2007

Giorno 7 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	42
<i>Dolcificare con aspartame</i>	1
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	5
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	81
<i>Spremuta di arancia</i>	14

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Seppia (bollita o alla griglia)</i>	63
<i>Scalogno (insalata)</i>	128
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane integrale</i>	75
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	8
<i>Melone d'estate</i>	158
<i>Succo di pera, conservato</i>	114

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	38

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	78
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	2
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	2
<i>Bieta</i>	242
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane integrale</i>	34
<i>Rana pescatrice (bollita o alla griglia)</i>	13
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	3
<i>Fragole</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Giorno 8 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	310
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	1
<i>Fiocchi di latte magro</i>	14
<i>Pane integrale</i>	10
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	223
<i>Spremuta di arancia</i>	18

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Asiago</i>	27
<i>Cicoria witloof</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane integrale</i>	64
<i>Melone d'estate</i>	13
<i>Acqua</i>	250

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	70
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Bieta</i>	25
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane integrale</i>	12
<i>Caciotta toscana</i>	37
<i>Fragole</i>	13
<i>Succo di pera, conservato</i>	25

Paziente	damiana
Dieta	Dieta per damiana del 18/07/2007

Giorno 9 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	42
<i>Dolcificare con aspartame</i>	1
<i>Fette biscottate</i>	9
<i>Yogurt di latte intero</i>	38
<i>Spremuta di arancia</i>	18

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	10

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	80
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Zucchine</i>	140
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane integrale</i>	43
<i>Fichi</i>	98
<i>Spremuta di arancia</i>	18

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	38

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	49
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Asparagi in scatola</i>	300
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane integrale</i>	49
<i>Wurstel di pollo (bollito o alla griglia)</i>	41
<i>Fichi</i>	54
<i>Spremuta di arancia</i>	18

Giorno 10 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	35
<i>Dolcificare con aspartame</i>	4
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	24
<i>Yogurt di latte intero</i>	120
<i>Spremuta di arancia</i>	34

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	13

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	53
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	6
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Sedano</i>	16
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane integrale</i>	15
<i>Albicocche</i>	20
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	20

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	118
<i>Patate</i>	21
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Fontina</i>	8
<i>Pane integrale</i>	140
<i>Albicocche</i>	28
<i>Succo di pera, conservato</i>	81

Paziente	damiana
Dieta	Dieta per damiana del 18/07/2007

Giorno 11 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>	22
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	47
<i>Spremuta di arancia</i>	41

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	30

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	62
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Cicoria witloof</i>	31
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane integrale</i>	27
<i>Albicocche</i>	32
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	32

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	35
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	9
<i>Lattuga</i>	24
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Spigola (bollita o alla griglia)</i>	160
<i>Pane integrale</i>	25
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	2
<i>Fichi</i>	29
<i>Acqua</i>	250

Giorno 12 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</i>	31
<i>Yogurt di latte intero</i>	250
<i>Spremuta di arancia</i>	55

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	24
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Cicoria</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane integrale</i>	17
<i>Albicocche</i>	20
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	19

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di gallina</i>	33
<i>Cavoli di bruxelles</i>	19
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane integrale</i>	114
<i>Salame di suino</i>	29
<i>Albicocche</i>	40
<i>Spremuta di arancia</i>	55

Paziente	damiana
Dieta	Dieta per damiana del 18/07/2007

Giorno 13 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	125
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	29
<i>Pane integrale</i>	34
<i>Spremuta di arancia</i>	54

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	40

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	34
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	10
<i>Cicoria witloof</i>	76
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane integrale</i>	60
<i>Melone d'estate</i>	152
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	62

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo vegetale</i>	68
<i>Rape</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane integrale</i>	70
<i>Uovo di gallina, intero (bollito)</i>	56
<i>Albicocche</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Giorno 14 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	84
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	9
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	119
<i>Spremuta di arancia</i>	18

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	37

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Calamaro (bollito o alla griglia)</i>	73
<i>Peperoni dolci</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane integrale</i>	70
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	7
<i>Fichi</i>	153
<i>Succo di pera, conservato</i>	59

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	26

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	66
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	4
<i>Lattuga</i>	101
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane integrale</i>	34
<i>Polpo (bollito o alla griglia)</i>	36
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	4
<i>Fichi</i>	155
<i>Acqua</i>	250

Paziente	damiana
Dieta	Dieta per damiana 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		