



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

Paziente **joy_luglio**
 Dieta **Dieta per joy_luglio del 10/07/2007**

Giorno 1 di 14**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte intero + caffè</i>	258
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	10
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	60
<i>Yogurt di latte intero</i>	250


Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti alla Barese</i>	21 
<i>Rape</i>	16
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Gnocchetti al saraceno</i>	51 
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	20
<i>Fichi</i>	24
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	24


Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo vegetale</i>	47
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Bieta in scatola</i>	67
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	56
<i>Scaloppine al limone</i>	62 
<i>Melone d'estate</i>	24
<i>Acqua</i>	250

Giorno 2 di 14**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	25
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	19
<i>Pane integrale</i>	12



Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti dell'Antonia</i>	52 
<i>Bieta</i>	52
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Astice (bollito o alla griglia)</i>	151
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	28
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	5
<i>Pesca</i>	35
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	21



Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pennette rustiche</i>	121 
<i>Patate</i>	30
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pesce spada alla ghiotta</i>	125 
<i>Albicocche</i>	51
<i>Acqua</i>	250


Paziente	joy_luglio
Dieta	Dieta per joy_luglio del 10/07/2007

Giorno 3 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte intero + caffè</i>	350
<i>Dolcificare con aspartame</i>	3
<i>Fette biscottate</i>	24
<i>Pane integrale</i>	28



Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Vermicelli ai porri</i>	178 
<i>Spinaci</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Carne marinata al limone</i>	55 
<i>Fichi</i>	14
<i>Acqua</i>	250

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	21


Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso alla menta e granchio</i>	27 
<i>Scalognò (insalata)</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Lepre, coscio (alla griglia)</i>	136
<i>Pane integrale</i>	12
<i>Fichi</i>	14
<i>Acqua</i>	250

Giorno 4 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte intero + caffè</i>	167
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	36
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	40

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti al limone</i>	76 
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	200
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Cozze allo zafferano</i>	273 
<i>Crackers integrali</i>	13
<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>Spaghetti al finocchio</i>	41 
<i>Barbabietole rosse</i>	22
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Vitello (bollito o alla griglia)</i>	15
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	13
<i>Pesca</i>	13
<i>Acqua</i>	250



Paziente	joy_luglio
Dieta	Dieta per joy_luglio del 10/07/2007

Giorno 5 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Te', in tazza	147
Dolcificare con aspartame	4
Fette biscottate	21
Yogurt di latte intero	101


Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spaghetti ai capperi e limone	57 
Fagioli in scatola	93
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Uovo di gallina, intero (bollito)	30
Crackers integrali	9
Fragole	160
Acqua	213

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	108



Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spaghetti agli asparagi selvatici	245 
Barbabietole rosse	70
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Uova e melanzane	107 
Pesca	160
Acqua	250

Giorno 6 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Te', in tazza	25
Dolcificare con fruttosio	5
Fette biscottate, integrali	39
Yogurt di latte intero	204

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spaghetti alla siciliana	15 
Cetrioli	14
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Pecorino romano	24
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	52
Fichi	19
Acqua	230



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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spaghetti al limone	115 
Cicoria witloof	13
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Muggine al rosmarino	182 
Melone d'estate	20
Acqua	250


Paziente	joy_luglio
Dieta	Dieta per joy_luglio del 10/07/2007

Giorno 7 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffelatte latte scremato + caffè	59
Dolcificare con aspartame	2
Fette biscottate	14
Pane integrale	20



Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso all'uvetta	139 
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Frittata alle zucchine	130 
Albicocche	160
Acqua	250

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	23


Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Penne alla cubana	48 
Indivia	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Astice (bollito o alla griglia)	58
Pane integrale	69
Condire il pesce con la Maionese	6
Fichi	125
Acqua	250

Giorno 8 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffelatte latte scremato + caffè	28
Dolcificare con fruttosio	1
Fette biscottate, integrali	46
Yogurt di latte parzialmente scremato	69

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso all'uvetta	116 
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	1
Ova e melanzane	116 
Crackers integrali	25
Acqua	250

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	59
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	2
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	2
Cicoria witloof	49
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	7
Pane integrale	29
Datteri alla marinara	104 
Pesca	147
Acqua	194



Paziente **joy_luglio**
Dieta **Dieta per joy_luglio del 10/07/2007**

Giorno 9 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	43
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fiocchi di latte magro</i>	28
<i>Pane integrale</i>	20
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	125



Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tagliatelle con la bottarga</i>	166 
<i>Cetrioli</i>	90
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Hamburger al formaggio</i>	25 
<i>Albicocche</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Merenda

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

Cena


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti ai fegatini</i>	89 
<i>Sedano rapa</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Trote in tegame</i>	117 
<i>Pesca</i>	157
<i>Acqua</i>	250

Giorno 10 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte scremato + caffè</i>	336
<i>Dolcificare con aspartame</i>	3
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	17
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	250



Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti del venerdì (ricetta 2)</i>	47 
<i>Cetrioli</i>	17
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Mortadella di suino</i>	46
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Fichi</i>	32
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	25



Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta rustica</i>	45 
<i>Peperoni dolci</i>	38
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Carciofi in teglia</i>	49 
<i>Fragole</i>	29
<i>Acqua</i>	250



Paziente	joy_luglio
Dieta	Dieta per joy_luglio del 10/07/2007

Giorno 11 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte scremato + caffè</i>	41
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	28
<i>Miele</i>	2



Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Acquacotta</i>	292 
<i>Cicoria</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Piselli ai porri</i>	72 
<i>Pane integrale</i>	69
<i>Pesca</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	21



Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti dell'Antonia</i>	116 
<i>Peperoni gialli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Carciofi in teglia</i>	103 
<i>Fragole</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Giorno 12 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	17
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	1
<i>Fette biscottate</i>	7
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	150

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso e lenticchie</i>	83 
<i>Radicchio rosso</i>	28
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	1
<i>Involcini di tacchino</i>	23 
<i>Fichi</i>	102
<i>Acqua</i>	217



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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti del venerdì (ricetta 1)</i>	118 
<i>Cicoria</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Costolette alla milanese</i>	140 
<i>Fichi</i>	128
<i>Acqua</i>	200


Paziente	joy_luglio
Dieta	Dieta per joy_luglio del 10/07/2007

Giorno 13 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffelatte latte intero + caffè	91
Dolcificare con aspartame	2
Fette biscottate	11
Yogurt di latte magro alla frutta	17



Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pennette alla vodka e caviale	71 
Cicoria witloof	42
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Saraghi grigliati	105 
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	60
Acqua	250

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	160


Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spaghetti ai carciofi	124 
Fagiolini in scatola	21
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Prosciutto crudo, magro	9
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	35
Albicocche	15
Acqua	250

Giorno 14 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffelatte latte intero + caffè	350
Dolcificare con aspartame	3
Fette biscottate	19
Pane integrale	28

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso alla menta e granchio	44 
Cavoli di bruxelles	13
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Spinaci al forno	69 
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	17
Melone d'estate	14
Acqua	250

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Yogurt di latte intero alla frutta	21

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spaghetti al prezzemolo e basilico	43 
Fagioli in scatola	13
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Anguilla di fiume (bollita o alla griglia)	60
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	109
Condire il pesce con la Maionese	2
Pesca	15
Acqua	250

Paziente	joy_luglio
Dieta	Dieta per joy_luglio del 10/07/2007

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		