

Paziente	kip
Dieta	Dieta per kip del 29/06/2007

Giorno 1 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, intero uht</i>	350
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	6
<i>Fette biscottate</i>	44
<i>Miele</i>	8

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Vitello (bollito o alla griglia)</i>	196
<i>Cavoli di bruxelles</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Albicocche</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	93
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	10
<i>Pomodori da insalata</i>	127
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Ciliege</i>	105
<i>Acqua</i>	250

Giorno 2 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	170
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	46
<i>Miele</i>	5

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	122
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	9
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	6
<i>Lattuga</i>	311
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Pesca</i>	472
<i>Acqua</i>	250

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Vitello (bollito o alla griglia)</i>	128
<i>Radicchio rosso</i>	237
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Pesca</i>	138
<i>Acqua</i>	250

Paziente	kip
Dieta	Dieta per kip del 29/06/2007

Giorno 3 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' decaffeinato, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fiocchi di latte magro</i>	46
<i>Miele</i>	5

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Scamorza</i>	40
<i>Finocchio</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Prugne</i>	120
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	210
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	12
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Cetrioli</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Pompelmo</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Giorno 4 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te' deteinato, in tazza</i>	150
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	30

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Scamorza</i>	131
<i>Patate</i>	206
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pompelmo</i>	193
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	80
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	22
<i>Sedano rapa</i>	113
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Albicocche</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	kip
Dieta	Dieta per kip del 29/06/2007

Giorno 5 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte intero + caffè</i>	244
<i>Dolcificare con aspartame</i>	10
<i>Fette biscottate, integrali</i>	60

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	70
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	6
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	10
<i>Lattuga</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Kiwi</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Astice (bollito o alla griglia)</i>	152
<i>Carote</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	7
<i>Pompelmo</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Giorno 6 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	150
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	70
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	18
<i>Asparagi in scatola</i>	75
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pompelmo</i>	138
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Cernia (bollita o alla griglia)</i>	460
<i>Bieta in scatola</i>	150
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	14
<i>Pesca</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	kip
Dieta	Dieta per kip del 29/06/2007

Giorno 9 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, intero	350
Dolcificare con aspartame	5
Fette biscottate	43
Miele	7

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)	80
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Sedano	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Mela cotogna	81
Acqua	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Faraona, coscia (bollita o alla griglia)	188
Ravanelli	111
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Melone d'estate	42
Acqua	250

Giorno 10 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' solubile, in tazza	40
Dolcificare con fruttosio	5
Fette biscottate	30
Miele	5

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Scamorza	145
Bieta in scatola	435
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Ciliege	206
Acqua	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)	70
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	25
Barbabietole rosse	95
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Ananas	47
Acqua	250

Paziente	kip
Dieta	Dieta per kip del 29/06/2007

Giorno 11 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, scremato uht</i>	125
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	30

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Scamorza</i>	40
<i>Patate</i>	88
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Ananas</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	170
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Cicoria</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Pesca</i>	41
<i>Acqua</i>	250

Giorno 12 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, intero</i>	158
<i>Dolcificare con aspartame</i>	20
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	64

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Astice (bollito o alla griglia)</i>	80
<i>Finocchio</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	8
<i>Ananas</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	80
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Pomodori da insalata</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Mandaranci e clementine</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	kip
Dieta	Dieta per kip del 29/06/2007

Giorno 13 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te' deteinato, in tazza</i>	150
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	39

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Rombo (bollito o alla griglia)</i>	218
<i>Patate</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	6
<i>Pompelmo</i>	164
<i>Acqua</i>	250

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	85
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	10
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Radicchio rosso</i>	239
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pesca</i>	202
<i>Acqua</i>	250

Giorno 14 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte intero + caffè</i>	306
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	51

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	153
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	10
<i>Radicchio verde</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fragole</i>	13
<i>Acqua</i>	250

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Sofficini al formaggio (surgelati)</i>	24
<i>Bieta in scatola</i>	150
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Ananas</i>	149
<i>Acqua</i>	250

Paziente	kip
Dieta	Dieta per kip del 29/06/2007

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		