

**Www. Dieta Gratis .net**


fru

Paziente **lora49**  
 Dieta **Dieta per lora49 del 05/07/2007**



**Giorno 1 di 14****Colazione**

| <u>Alimento</u>             | <u>Porzione (g.)</u> |
|-----------------------------|----------------------|
| Latte di soia               | 75                   |
| Dolcificare con aspartame   | 4                    |
| Fette biscottate, integrali | 28                   |
| Miele                       | 3                    |

**Pranzo**

| <u>Alimento</u>                                   | <u>Porzione (g.)</u>   |
|---|--|
| Spaghetti dell'Antonia                            | 77  |
| Ravanelli   | 123  |
| Condire la verdura con Olio di oliva extravergine | 4  |
| Albicocche  | 132  |
| Vino rosso  | 50   |


**Cena**

| <u>Alimento</u>                                   | <u>Porzione (g.)</u>  |
|---|---|
| Spaghetti alla carrettiera                        | 90   |
| Peperoni dolci                                    | 160   |
| Condire la verdura con Olio di oliva extravergine | 3   |
| Calamaretti alla napoletana                       | 178  |
| Pane, tipo 0, pezzatura da 100g                   | 72  |
| Vino bianco                                       | 46  |



**Giorno 2 di 14****Colazione**

| <u>Alimento</u>                 | <u>Porzione (g.)</u> |
|---------------------------------|----------------------|
| Caffelatte latte intero + caffè | 125                  |
| Dolcificare con fruttosio       | 4                    |
| Fiocchi di latte magro          | 14                   |
| Pane integrale                  | 45                   |
| Yogurt di latte intero          | 63                   |

**Pranzo**

| <u>Alimento</u>                                   | <u>Porzione (g.)</u>   |
|---|--|
| Palombo e piselli                                 | 79  |
| Peperoni dolci                                    | 160  |
| Condire la verdura con Olio di oliva extravergine | 4  |
| Fragole   | 160  |
| Vino bianco                                       | 76   |


**Cena**



| <u>Alimento</u>                                   | <u>Porzione (g.)</u>  |
|---|---|
| Spaghetti al caviale (ricetta 2)                  | 144  |
| Pesce spada alla ghiotta                          | 94   |
| Sedano  | 160   |
| Condire la verdura con Olio di oliva extravergine | 4   |
| Fichi   | 160   |
| Acqua   | 250   |

|          |  |
|----------|--|
| Paziente | <b>lora49</b>                          |
| Dieta    | <b>Dieta per lora49 del 05/07/2007</b> |

**Giorno 3 di 14**


| <b>Colazione</b>          |                      |
|---------------------------|----------------------|
| <u>Alimento</u>           | <u>Porzione (g.)</u> |
| Latte di soia             | 75                   |
| Dolcificare con aspartame | 5                    |
| Fiocchi di latte magro    | 28                   |
| Pane integrale            | 88                   |
| Yogurt di latte intero    | 63                   |



| <b>Pranzo</b>                                     |   |
|---|---|
| <u>Alimento</u>                                   | <u>Porzione (g.)</u>  |
| Pennette alla vodka e caviale                     | 117  |
| Sedano  | 160   |
| Condire la verdura con Olio di oliva extravergine | 5   |
| Fichi   | 160   |
| Vino rosso  | 50  |

| <b>Cena</b>                                       |   |
|---|---|
| <u>Alimento</u>                                   | <u>Porzione (g.)</u>  |
| Spaghetti alla marinara                           | 68   |
| Cicoria da taglio                                 | 160   |
| Condire la verdura con Olio di oliva extravergine | 5   |
| Branzino al forno                                 | 62  |
| Pane, tipo 0, pezzatura da 100g                   | 35  |
| Acqua   | 250   |

**Giorno 4 di 14**

| <b>Colazione</b>                      |                      |
|---------------------------------------|----------------------|
| <u>Alimento</u>                       | <u>Porzione (g.)</u> |
| Caffelatte latte intero + caffè       | 125                  |
| Dolcificare con fruttosio             | 5                    |
| Fette biscottate                      | 29                   |
| Yogurt di latte parzialmente scremato | 63                   |


| <b>Pranzo</b>                                     |   |
|---|---|
| <u>Alimento</u>                                   | <u>Porzione (g.)</u>  |
| Spaghetti alle olive                              | 106  |
| Scalogno (insalata)                               | 160   |
| Condire la verdura con Olio di oliva extravergine | 5   |
| Fichi   | 160   |
| Acqua   | 250   |



| <b>Cena</b>                                       |   |
|---|---|
| <u>Alimento</u>                                   | <u>Porzione (g.)</u>  |
| Fusilli alle olive                                | 161  |
| Uova e melanzane                                  | 122  |
| Fagioli in scatola                                | 120   |
| Condire la verdura con Olio di oliva extravergine | 4   |
| Fichi   | 160   |
| Acqua   | 250   |

|          |  |
|----------|--|
| Paziente | <b>lora49</b>                          |
| Dieta    | <b>Dieta per lora49 del 05/07/2007</b> |

**Giorno 5 di 14**


| <b>Colazione</b>                                 |                      |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u>                                  | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Caffe' bar, in tazza</i>                      | 3                    |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i>                 | 1                    |
| <i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>           | 6                    |
| <i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i> | 87                   |



| <b>Pranzo</b>  |  |
|--|--|
| <u>Alimento</u>  | <u>Porzione (g.)</u>   |
| <i>Spaghetti ai capperi</i>                              | 62  |
| <i>Rucola</i>  | 13   |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 1  |
| <i>Crackers non salati</i>                               | 52   |
| <i>Vino rosato</i>                                       | 32   |

| <b>Cena</b>  |   |
|--|---|
| <u>Alimento</u>  | <u>Porzione (g.)</u>  |
| <i>Pasta e broccoli</i>                                  | 140  |
| <i>Lattuga</i>   | 51  |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 1   |
| <i>Cernia all'arancia</i>                                | 264  |
| <i>Pane integrale</i>                                    | 42  |
| <i>Acqua</i>   | 250   |

**Giorno 6 di 14**

| <b>Colazione</b>                          |                      |
|---|----------------------|
| <u>Alimento</u>                           | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Caffelatte latte intero + caffè</i>    | 141                  |
| <i>Dolcificare con aspartame</i>          | 2                    |
| <i>Fette biscottate</i>                   | 30                   |
| <i>Yogurt di latte intero alla frutta</i> | 35                   |

| <b>Pranzo</b>  |  |
|--|--|
| <u>Alimento</u>  | <u>Porzione (g.)</u>   |
| <i>Tinche all'uva</i>                                    | 95  |
| <i>Zucchine</i>  | 18   |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 2  |
| <i>Melone d'estate</i>                                   | 32   |
| <i>Vino bianco</i>                                       | 32   |



| <b>Cena</b>  |   |
|--|---|
| <u>Alimento</u>  | <u>Porzione (g.)</u>  |
| <i>Pizzoccheri alle zucchine</i>                         | 461  |
| <i>Bianchetti al forno</i>                               | 68   |
| <i>Peperoni dolci</i>                                    | 130   |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 4   |
| <i>Pane integrale</i>                                    | 39  |
| <i>Vino bianco</i>                                       | 20  |

|          |  |
|----------|--|
| Paziente | <b>lora49</b>                          |
| Dieta    | <b>Dieta per lora49 del 05/07/2007</b> |

**Giorno 7 di 14**

| <b>Colazione</b>                   |                      |
|------------------------------------|----------------------|
| <u>Alimento</u>                    | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Caffe' bar, in tazza</i>        | 5                    |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i>   | 2                    |
| <i>Fette biscottate, integrali</i> | 29                   |
| <i>Pane integrale</i>              | 11                   |


| <b>Pranzo</b>  |                      |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u>  | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Sgombro o maccarello (bollito o alla griglia)</i>     | 31                   |
| <i>Fagioli in scatola</i>                                | 107                  |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5                    |
| <i>Pane integrale</i>                                    | 52                   |
| <i>Condire il pesce con la Maionese</i>                  | 2                    |
| <i>Albicocche</i>  | 153                  |
| <i>Vino bianco</i>                                       | 32                   |

| <b>Cena</b>  |  |
|--|--|
| <u>Alimento</u>  | <u>Porzione (g.)</u>   |
| <i>Spaghetti con le seppie</i>                           | 239   |
| <i>Cavoli di bruxelles</i>                               | 70   |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 9  |
| <i>Branzino al forno</i>                                 | 19  |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>                   | 41   |
| <i>Vino rosato</i>                                       | 15   |

**Giorno 8 di 14**

| <b>Colazione</b>                 |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| <u>Alimento</u>                  | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Latte di soia</i>             | 33                   |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i> | 2                    |
| <i>Fette biscottate</i>          | 29                   |
| <i>Yogurt di latte intero</i>    | 97                   |

| <b>Pranzo</b>  |                      |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u>  | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Tacchino, ala (bollito o alla griglia)</i>            | 37                   |
| <i>Indivia</i>   | 160                  |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 4                    |
| <i>Pane integrale</i>                                    | 70                   |
| <i>Pesca</i>   | 42                   |
| <i>Acqua</i>   | 250                  |

| <b>Cena</b>  |  |
|--|--|
| <u>Alimento</u>  | <u>Porzione (g.)</u>   |
| <i>Spaghetti ai capperi</i>                              | 58  |
| <i>Scalognò (insalata)</i>                               | 22   |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 4  |
| <i>Tacchina, ala (bollita o alla griglia)</i>            | 68   |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>                   | 93   |
| <i>Fragole</i>   | 160  |
| <i>Acqua</i>   | 250  |


|          |  |
|----------|--|
| Paziente | <b>lora49</b>                          |
| Dieta    | <b>Dieta per lora49 del 05/07/2007</b> |

**Giorno 9 di 14**



**Colazione**

| <u>Alimento</u>                              | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Caffelatte latte intero + caffè</i>       | 125                  |
| <i>Dolcificare con aspartame</i>             | 3                    |
| <i>Fiocchi di latte magro</i>                | 13                   |
| <i>Pane integrale</i>                        | 31                   |
| <i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i> | 52                   |

**Pranzo**

| <u>Alimento</u>  | <u>Porzione (g.)</u>  |
|--|---|
| <i>Spaghetti veloci agli asparagi</i>                    | 249  |
| <i>Spinaci</i>   | 30  |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5   |
| <i>Fragole</i>   | 147   |
| <i>Acqua</i>   | 250   |

**Cena**


| <u>Alimento</u>  | <u>Porzione (g.)</u>   |
|--|--|
| <i>Spaghetti alla siciliana</i>                          | 94    |
| <i>Porri</i>   | 160  |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 4  |
| <i>Cernia all'arancia</i>                                | 120  |
| <i>Fragole</i>   | 160  |
| <i>Vino rosso</i>  | 50   |

**Giorno 10 di 14**


**Colazione**

| <u>Alimento</u>                              | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Caffè bar, in tazza</i>                   | 7                    |
| <i>Dolcificare con fruttosio</i>             | 1                    |
| <i>Fette biscottate, integrali</i>           | 10                   |
| <i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i> | 133                  |

**Pranzo**

| <u>Alimento</u>       | <u>Porzione (g.)</u>  |
|-----------------------|---|
| <i>Carote dolci</i>   | 180  |
| <i>Pane integrale</i> | 31  |
| <i>Fragole</i>        | 93  |
| <i>Vino rosato</i>    | 17  |

**Cena**



| <u>Alimento</u>  | <u>Porzione (g.)</u>  |
|--|---|
| <i>Spaghetti ai gamberetti</i>                           | 281  |
| <i>Spinaci</i>   | 39  |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 6   |
| <i>Prosciutto cotto, affumicato</i>                      | 38  |
| <i>Pane integrale</i>                                    | 12  |
| <i>Albicocche</i>  | 13  |
| <i>Vino rosato</i>                                       | 16  |

|          |  |
|----------|--|
| Paziente | <b>lora49</b>                          |
| Dieta    | <b>Dieta per lora49 del 05/07/2007</b> |

**Giorno 11 di 14**


| <b>Colazione</b>            |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| <u>Alimento</u>             | <u>Porzione (g.)</u> |
| Latte di soia               | 103                  |
| Dolcificare con fruttosio   | 2                    |
| Fette biscottate, integrali | 10                   |
| Pane integrale              | 11                   |



| <b>Pranzo</b>                                     |                      |
|---|----------------------|
| <u>Alimento</u>                                   | <u>Porzione (g.)</u> |
| Pasta all'uovo, fresca                            | 64                   |
| Condire il 1° con Olio di oliva extravergine      | 5                    |
| Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato       | 10                   |
| Indivia   | 160                  |
| Condire la verdura con Olio di oliva extravergine | 5                    |
| Pane integrale                                    | 42                   |
| Melone d'estate                                   | 49                   |
| Vino bianco                                       | 38                   |

| <b>Cena</b>                                       |  |
|---|--|
| <u>Alimento</u>                                   | <u>Porzione (g.)</u>   |
| Riso all'uvetta                                   | 147   |
| Condire la verdura con Olio di oliva extravergine | 2  |
| Polpette di formaggio                             | 78  |
| Crackers non salati                               | 8  |
| Acqua   | 250  |

**Giorno 12 di 14**

| <b>Colazione</b>          |                      |
|---------------------------|----------------------|
| <u>Alimento</u>           | <u>Porzione (g.)</u> |
| Caffe' bar, in tazza      | 7                    |
| Dolcificare con fruttosio | 2                    |
| Fette biscottate          | 24                   |
| Pane integrale            | 12                   |

| <b>Pranzo</b>                                     |  |
|---|--|
| <u>Alimento</u>                                   | <u>Porzione (g.)</u>   |
| Involtoni di mortadella                           | 34  |
| Cicoria   | 135  |
| Condire la verdura con Olio di oliva extravergine | 2  |
| Pane, tipo 0, pezzatura da 100g                   | 71   |
| Vino bianco                                       | 52   |

| <b>Cena</b>                                       |   |
|---|---|
| <u>Alimento</u>                                   | <u>Porzione (g.)</u>  |
| Puntarelle in insalata                            | 139  |
| Bieta in scatola                                  | 132   |
| Condire la verdura con Olio di oliva extravergine | 5   |
| Vermicelli con i cannolicchi                      | 305  |
| Fichi   | 128   |
| Vino rosato                                       | 17  |


|          |  |
|----------|--|
| Paziente | <b>lora49</b>                          |
| Dieta    | <b>Dieta per lora49 del 05/07/2007</b> |

**Giorno 13 di 14**


**Colazione**

| <u>Alimento</u>                        | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Caffelatte latte intero + caffè</i> | 90                   |
| <i>Dolcificare con aspartame</i>       | 2                    |
| <i>Fette biscottate</i>                | 13                   |
| <i>Miele</i>                           | 2                    |

**Pranzo**

| <u>Alimento</u>  | <u>Porzione (g.)</u>   |
|--|--|
| <i>Spaghetti con acciughe e fontina</i>                  | 88  |
| <i>Pomodori da insalata</i>                              | 147  |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 3  |
| <i>Melone d'estate</i>                                   | 149  |
| <i>Acqua</i>   | 250  |

**Cena**


| <u>Alimento</u>  | <u>Porzione (g.)</u>  |
|--|---|
| <i>Zuppa di ortica</i>                                   | 201  |
| <i>Sedano</i>  | 143   |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 4   |
| <i>Spigola (bollita o alla griglia)</i>                  | 38  |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>                   | 140   |
| <i>Condire il pesce con olio e limone</i>                | 4   |
| <i>Pesca</i>   | 160   |
| <i>Acqua</i>   | 250   |

**Giorno 14 di 14**



**Colazione**

| <u>Alimento</u>                          | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Caffè bar, in tazza</i>               | 8                    |
| <i>Dolcificare con aspartame</i>         | 2                    |
| <i>Fiocchi di latte magro</i>            | 56                   |
| <i>Pane integrale</i>                    | 14                   |
| <i>Yogurt di latte magro alla frutta</i> | 26                   |

**Pranzo**

| <u>Alimento</u>  | <u>Porzione (g.)</u>  |
|--|---|
| <i>Bucatini all'amatriciana</i>                          | 108  |
| <i>Bieta in scatola</i>                                  | 300   |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5   |
| <i>Fragole</i>   | 160   |
| <i>Vino rosato</i>                                       | 96  |

**Cena**

| <u>Alimento</u>  | <u>Porzione (g.)</u>  |
|--|---|
| <i>Penne al gorgonzola</i>                               | 149  |
| <i>Rucola</i>  | 32  |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 2   |
| <i>Trote al vino</i>                                     | 98  |
| <i>Pesca</i>   | 160   |
| <i>Vino rosato</i>                                       | 80  |

|          |  |
|----------|--|
| Paziente | <b>lora49</b>                          |
| Dieta    | <b>Dieta per lora49 del 05/07/2007</b> |

### 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.

| <b>UNITA' DI MISURA CASALINGHE</b> |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| <b>Descrizione</b>                 | <b>Peso in grammi</b> |
| 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.

| <b>PESI DI ALCUNI ALIMENTI IN GRAMMI</b> |       |                             |         |
|--|-------|-----------------------------|---------|
| 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    |                             |         |
|  |       |                             |         |