

Www. Dieta Gratis .net

http://www.dietagratis.net

Paziente **mysticdiego**
 Dieta **Dieta per mysticdiego del 16/07/2007**


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>	10
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	250

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	133



Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Risotto alle ortiche</i>	245 
<i>Cetrioli</i>	14
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Fragole</i>	66
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	49

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti alle noci</i>	65 
<i>Ravanelli</i>	25
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Palombo e piselli</i>	265 
<i>Albicocche</i>	160
<i>Acqua</i>	250


Giorno 2 di 14**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tisana in tazza</i>	225
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	10
<i>Fiocchi di latte magro</i>	14
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	63

Spuntino

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



Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tinche all'uva</i>	278 
<i>Asparagi in scatola</i>	146
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fragole</i>	80
<i>Vino rosato</i>	50

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti all'ammiraglia</i>	144 
<i>Fagiolini in scatola</i>	60
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Trote al cartoccio</i>	42 
<i>Pesca</i>	160
<i>Vino bianco</i>	50

Paziente	mysticdiego
Dieta	Dieta per mysticdiego del 16/07/2007


Giorno 3 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	15
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	4
<i>Fiocchi di latte magro</i>	13
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	60

Spuntino

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



Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Penne agli asparagi</i>	126 
<i>Peperoni gialli</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fichi</i>	91
<i>Vino rosato</i>	49

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fusilli con piselli e carciofi</i>	187 
<i>Ravanelli</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Bracirole di maiale al vino bianco</i>	135 
<i>Fragole</i>	160
<i>Vino bianco</i>	17


Giorno 4 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	9
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	16
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	48

Spuntino

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



Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti ai gamberetti</i>	164 
<i>Sedano rapa</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Melone d'estate</i>	51
<i>Vino rosato</i>	50

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti ai peperoni 2</i>	35 
<i>Patate</i>	71 
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Anguilla di fiume (bollita o alla griglia)</i>	40
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	4
<i>Fragole</i>	80
<i>Birra chiara</i>	122

Paziente	mysticdiego
Dieta	Dieta per mysticdiego del 16/07/2007


Giorno 5 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	4
<i>Dolcificare con aspartame</i>	1
<i>Fette biscottate</i>	25
<i>Miele</i>	1

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	147



Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fusilli con le fave</i>	177 
<i>Cicoria</i>	26
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fichi</i>	40
<i>Birra chiara</i>	58

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	32

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pizzoccheri alle zucchine</i>	294 
<i>Orata all'arancia</i>	235 
<i>Fagiolini in scatola</i>	60
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Melone d'estate</i>	13
<i>Acqua</i>	154

Giorno 6 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	34
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate</i>	30
<i>Miele</i>	2

Spuntino

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




Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Suino, carne magra (alla griglia)</i>	54
<i>Cicoria da taglio</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Pesca</i>	102
<i>Vino rosato</i>	40

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	43

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti dolci</i>	130 
<i>Rucola</i>	34 
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Uova alla parmigiana</i>	56 
<i>Fragole</i>	160
<i>Birra chiara</i>	244

Paziente	mysticdiego
Dieta	Dieta per mysticdiego del 16/07/2007


Giorno 7 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tisana in tazza</i>	50
<i>Dolcificare con aspartame</i>	3
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	20
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	250

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	160



Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti alla marinara</i>	57 
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	192
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	28
<i>Vino bianco</i>	44

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta a crudo</i>	196 
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Trote al cartoccio</i>	101 
<i>Fichi</i>	160
<i>Birra chiara</i>	300


Giorno 8 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	6
<i>Dolcificare con aspartame</i>	1
<i>Fette biscottate, integrali</i>	8
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	42

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	130



Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesce san pietro in teglia</i>	328 
<i>Pomodori da insalata</i>	33
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Albicocche</i>	24
<i>Acqua</i>	181

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	134

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti all'Albese</i>	173 
<i>Scalognò (insalata)</i>	86
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pesce spada a sfincione</i>	85 
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	51
<i>Acqua</i>	220

Paziente	mysticdiego
Dieta	Dieta per mysticdiego del 16/07/2007


Giorno 9 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fiocchi di latte magro</i>	14
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	63

Spuntino

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



Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti al tartufo e pomodoro</i>	86 
<i>Cicoria catalogna</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Albicocche</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	148

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti con sugo di coniglio</i>	211 
<i>Finocchio</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Zucca frita</i>	114 
<i>Melone d'estate</i>	144
<i>Acqua</i>	250

Giorno 10 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	44
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	14
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	63

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	160



Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Provolone</i>	16
<i>Scalognone (insalata)</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Vino rosato</i>	68

Merenda

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

Cena


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti con le cozze</i>	199 
<i>Cicoria</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Tonno ubriaco</i>	61 
<i>Fragole</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	mysticdiego
Dieta	Dieta per mysticdiego del 16/07/2007


Giorno 11 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tisana in tazza	61
Dolcificare con fruttosio	4
Fette biscottate, vitaminizzate	28
Yogurt di latte magro alla frutta	63

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

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spaghetti e zucchine	149 
Finocchio	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Albicocche	40
Birra chiara	150


Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	40

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spaghetti ai capperi e limone	61 
Cicoria	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Salame nostrano	44
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	70
Melone d'estate	40
Vino rosato	50



Giorno 12 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tisana in tazza	19
Dolcificare con aspartame	2
Fette biscottate, integrali	38
Yogurt di latte magro alla frutta	20

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	103

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spaghetti alla rucola	134 
Bieta in scatola	194
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	7
Melone d'estate	101
Vino bianco	50

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	61


Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spaghetti all'alloro	125 
Cetrioli	64
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Frittata con le cozze	114 
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	34
Acqua	250

Paziente	mysticdiego
Dieta	Dieta per mysticdiego del 16/07/2007


Giorno 13 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte scremato + caffè</i>	85
<i>Dolcificare con aspartame</i>	4
<i>Fette biscottate</i>	25
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	99

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	141

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti ai capperi</i>	72 
<i>Rape</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fragole</i>	40
<i>Vino bianco</i>	46


Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	153

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta alle olive</i>	123 
<i>Uovo di gallina, intero (bollito)</i>	36
<i>Pomodori da insalata</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	41
<i>Pesca</i>	160
<i>Acqua</i>	250



Giorno 14 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffè' moka, in tazza</i>	9
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	13
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	250

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	40

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Piselli alle noci</i>	245 
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	56
<i>Albicocche</i>	103
<i>Vino bianco</i>	41

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	40

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Bucatini alla cipolla</i>	149 
<i>Porri</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Omelette agli asparagi</i>	113 
<i>Fragole</i>	40
<i>Vino rosato</i>	95

Paziente	mysticdiego
Dieta	Dieta per mysticdiego del 16/07/2007

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		