

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

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

Giorno 1 di 14**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' bar, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	21
<i>Spremuta di arancia</i>	18

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	38

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Astice (bollito o alla griglia)</i>	156
<i>Cetrioli</i>	38
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Grissini</i>	91
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	3
<i>Albicocche</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	60

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo vegetale</i>	53
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	7
<i>Fagioli in scatola</i>	54
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	51
<i>Sogliola (bollita o alla griglia)</i>	58
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	6
<i>Fichi</i>	80
<i>Succo di ananas, conservato</i>	83

Giorno 2 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>	27
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	58
<i>Spremuta di arancia</i>	51

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Crackers salati</i>	23

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Edam stagionato</i>	31
<i>Patate</i>	37
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	67
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	36

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di gallina</i>	63
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Radicchio rosso</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	103
<i>Formaggino</i>	20
<i>Fragole</i>	78
<i>Spremuta di arancia</i>	142

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

Giorno 3 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' bar, in tazza</i>	6
<i>Dolcificare con aspartame</i>	1
<i>Fette biscottate</i>	18
<i>Miele</i>	2
<i>Spremuta di arancia</i>	18

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Grissini</i>	11

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	100
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	2
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	2
<i>Indivia</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pesca</i>	149
<i>Succo di ananas, conservato</i>	64

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	35

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	90
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Scalogno (insalata)</i>	151
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	12
<i>Merluzzo (bollito o alla griglia)</i>	35
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	5
<i>Fragole</i>	93
<i>Acqua</i>	250

Giorno 4 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>	10
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	72
<i>Spremuta di arancia</i>	18

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Carne di cavallo (alla griglia)</i>	68
<i>Cetrioli</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Panini all'olio</i>	31
<i>Fichi</i>	26
<i>Spremuta di arancia</i>	54

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	54
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	20
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	2
<i>Scalogno (insalata)</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	50
<i>Faraona, coscia (bollita o alla griglia)</i>	154
<i>Pesca</i>	40
<i>Acqua</i>	250

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

Giorno 5 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	12
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	17
<i>Spremuta di arancia</i>	17

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	16

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	52
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	3
<i>Fagioli in scatola</i>	120
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Panini all'olio</i>	21
<i>Fichi</i>	59
<i>Spremuta di arancia</i>	38

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	13
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	2
<i>Sedano</i>	82
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Calamaro (bollito o alla griglia)</i>	117
<i>Panini all'olio</i>	128
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Fragole</i>	160
<i>Spremuta di arancia</i>	19

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, vitaminizzate</i>	34
<i>Yogurt di latte intero</i>	250
<i>Spremuta di arancia</i>	55

Spuntino

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

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>Asparagi in scatola</i>	26
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Crackers salati</i>	12
<i>Succo di ananas, conservato</i>	41

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	68
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Radicchio rosso</i>	20
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Salame fabriano</i>	41
<i>Fragole</i>	19
<i>Succo di ananas, conservato</i>	44

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

Giorno 7 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' bar, in tazza</i>	8
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	3
<i>Fiocchi di latte magro</i>	22
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	250
<i>Spremuta di arancia</i>	60

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	16

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caciotta romana di pecora</i>	28
<i>Patate</i>	32
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Panini all'olio</i>	33
<i>Albicocche</i>	40
<i>Succo di ananas, conservato</i>	150

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	18

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	63
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Pomodori da insalata</i>	32
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	31
<i>Groviera</i>	25
<i>Melone d'estate</i>	36
<i>Spremuta di arancia</i>	49

Giorno 8 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	75
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30
<i>Miele</i>	5
<i>Spremuta di arancia</i>	55

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	63

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	44
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	8
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Fagiolini in scatola</i>	22
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	30
<i>Albicocche</i>	39
<i>Succo di ananas, conservato</i>	73

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	41
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Rucola</i>	33
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Crackers salati</i>	25
<i>Spigola (bollita o alla griglia)</i>	160
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	40
<i>Acqua</i>	250

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

Giorno 9 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' bar, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	63
<i>Spremuta di arancia</i>	55

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	76
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Bieta</i>	74
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	39
<i>Spremuta di arancia</i>	55

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	39

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di carne varia</i>	69
<i>Porri</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Grissini</i>	25
<i>Trota (bollita o alla griglia)</i>	160
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	5
<i>Fichi</i>	160
<i>Spremuta di arancia</i>	134

Giorno 10 di 14
Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' bar, in tazza</i>	16
<i>Dolcificare con aspartame</i>	4
<i>Fette biscottate, integrali</i>	25
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	250
<i>Spremuta di arancia</i>	46

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Grissini</i>	21

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	60
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Patate</i>	35
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	32
<i>Spremuta di arancia</i>	51

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	37

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di gallina</i>	65
<i>Sedano rapa</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	56
<i>Formaggino</i>	23
<i>Fichi</i>	64
<i>Succo di ananas, conservato</i>	150

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

Giorno 11 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	7
Dolcificare con fruttosio	2
Fette biscottate, vitaminizzate	10
Yogurt di latte intero ai cereali e malto	250
Spremuta di arancia	18

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Salame ungherese	24
Patate	13
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	59
Fichi	13
Spremuta di arancia	18

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso, tipo parboiled	67
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	2
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	3
Cicoria catalogna	13
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Panini all'olio	12
Vitellone (bollito o alla griglia)	170
Fichi	18
Spremuta di arancia	32

Giorno 12 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	6
Dolcificare con fruttosio	1
Fette biscottate	9
Yogurt di latte parzialmente scremato	48
Spremuta di arancia	17

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Fragole	34

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	120
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	9
Carote	12
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	7
Panini all'olio	11
Fragole	14
Succo di ananas, conservato	25

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Grissini	8

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	46
Condire il 1° con il Burro	4
Asparagi in scatola	59
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	4
Panini all'olio	59
Dentice (bollito o alla griglia)	99
Condire il pesce con la Maionese	4
Albicocche	40
Acqua	227

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

Giorno 13 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' bar, in tazza</i>	7
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	30
<i>Miele</i>	2
<i>Spremuta di arancia</i>	18

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Faraona, coscia (bollita o alla griglia)</i>	150
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	75
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fichi</i>	13
<i>Succo di ananas, conservato</i>	25

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	39

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	62
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	2
<i>Sedano</i>	44
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Panini all'olio</i>	56
<i>Tacchino, ala (bollito o alla griglia)</i>	112
<i>Fichi</i>	80
<i>Acqua</i>	250

Giorno 14 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</i>	30
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	63
<i>Spremuta di arancia</i>	55

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	108

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	35
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Peperoni gialli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	34
<i>Fichi</i>	73
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	39

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	45
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Cicoria da taglio</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	35
<i>Polpo (bollito o alla griglia)</i>	160
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Albicocche</i>	40
<i>Spremuta di arancia</i>	55

Paziente	nicoletta
Dieta	Dieta per nicoletta 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		