

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

Paziente **sophia**
 Dieta **Dieta per sophia del 08/07/2007**

Giorno 1 di 14**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fiocchi di latte magro</i>	56
<i>Miele</i>	5

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Camembert</i>	46
<i>Spinaci</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Fragole</i>	40
<i>Coca cola</i>	204

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	70
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	14
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Asparagi in scatola</i>	75
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Albicocche</i>	51
<i>Coca cola</i>	81

Giorno 2 di 14**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fiocchi di latte magro</i>	56
<i>Miele</i>	5

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caciottina fresca</i>	67
<i>Cavoli di bruxelles</i>	84
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Albicocche</i>	160
<i>Coca cola</i>	201

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	70
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Cicoria witloof</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Albicocche</i>	40
<i>Coca cola</i>	75

Paziente	sophia
Dieta	Dieta per sophia del 08/07/2007

Giorno 3 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	6
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	12
<i>Miele</i>	2

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Cefalo muggine (bollito o alla griglia)</i>	85
<i>Finocchio</i>	157
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	65
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	4
<i>Fichi</i>	65
<i>Coca cola</i>	62

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	163
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Ravanelli</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	12
<i>Fragole</i>	33
<i>Succo di frutta, conservato</i>	25

Giorno 4 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	15
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	4
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	30

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	70
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Sedano</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	45
<i>Albicocche</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Agnello, coratella (bollito o alla griglia)</i>	124
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	300
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	64
<i>Fragole</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	sophia
Dieta	Dieta per sophia del 08/07/2007

Giorno 5 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	7
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate</i>	30

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	134
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	12
<i>Cavoli di bruxelles</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Fichi</i>	67
<i>Acqua</i>	250

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Faraona, coscia (bollita o alla griglia)</i>	97
<i>Cicoria witloof</i>	79
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	41
<i>Melone d'estate</i>	79
<i>Acqua</i>	250

Giorno 6 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	30

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	69
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Cicoria da taglio</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Pesca</i>	40
<i>Succo di frutta, conservato</i>	75

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Anguilla di mare (bollito o alla griglia)</i>	52
<i>Fagioli in scatola</i>	30
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	114
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	5
<i>Fichi</i>	39
<i>Acqua</i>	250

Paziente	sophia
Dieta	Dieta per sophia del 08/07/2007

Giorno 7 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	40
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	36

Pranzo

<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>Fagiolini in scatola</i>	60
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Pesca</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spigola (bollita o alla griglia)</i>	61
<i>Cavoli di bruxelles</i>	122
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	67
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	8
<i>Fichi</i>	80
<i>Succo di frutta, conservato</i>	92

Giorno 8 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	30
<i>Miele</i>	5

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fiocchi di latte magro</i>	113
<i>Scalogno (insalata)</i>	47
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Albicocche</i>	65
<i>Succo di frutta, conservato</i>	76

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>	32
<i>Radicchio rosso</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Melone d'estate</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Paziente	sophia
Dieta	Dieta per sophia del 08/07/2007

Giorno 9 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	29
<i>Miele</i>	5

Pranzo	
<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>	10
<i>Zucchine</i>	140
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	41
<i>Albicocche</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Sottilette</i>	30
<i>Indivia</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	65
<i>Fichi</i>	160
<i>Coca cola</i>	73

Giorno 10 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	19
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	28
<i>Miele</i>	5

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	43
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	10
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Fagioli in scatola</i>	29
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Fichi</i>	39
<i>Succo di frutta, conservato</i>	75

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tonno (bollito o alla griglia)</i>	160
<i>Ravanelli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	75
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	5
<i>Pesca</i>	80
<i>Acqua</i>	250

Paziente	sophia
Dieta	Dieta per sophia del 08/07/2007

Giorno 11 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	54

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	118
<i>Radicchio verde</i>	140
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	84
<i>Succo di frutta, conservato</i>	225

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tacchina, petto (bollita o alla griglia)</i>	109
<i>Finocchio</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	46
<i>Melone d'estate</i>	152
<i>Acqua</i>	250

Giorno 12 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	30

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Gallina (bollita o alla griglia)</i>	170
<i>Spinaci</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	106
<i>Fragole</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di carne varia</i>	112
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Bieta</i>	75
<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>	111
<i>Coca cola</i>	75

Paziente	sophia
Dieta	Dieta per sophia del 08/07/2007

Giorno 13 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	30

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Orata, surgelata (bollita o alla griglia)</i>	248
<i>Peperoni gialli</i>	119
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	53
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	13
<i>Pesca</i>	173
<i>Succo di frutta, conservato</i>	141

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di carne varia</i>	70
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	16
<i>Porri</i>	69
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	55
<i>Pesca</i>	146
<i>Coca cola</i>	75

Giorno 14 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30

Pranzo

<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>	7
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	9
<i>Ravanelli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	62
<i>Fragole</i>	80
<i>Acqua</i>	250

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Polpo (bollito o alla griglia)</i>	160
<i>Peperoni gialli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	66
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	7
<i>Pesca</i>	80
<i>Coca cola</i>	86

Paziente	sophia
Dieta	Dieta per sophia del 08/07/2007

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		