

Www. Dieta Gratis .net

<http://www.dietagratis.net/>

Paziente **tzunella**
Dieta **Dieta per tzunella del 09/07/2007**

Giorno 1 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffè' bar, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate</i>	16
<i>Miele</i>	2

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Crackers salati</i>	9

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>	5
<i>Fagiolini in scatola</i>	48
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Suino, bistecca (alla griglia)</i>	40
<i>Albicocche</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	118
<i>Zucchine</i>	115
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Vitello, carne semigrassa (bollito o alla griglia)</i>	33
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	123
<i>Fragole</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Giorno 2 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffè' bar, in tazza</i>	7
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	10
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	62

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	147
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	2
<i>Peperoni dolci</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Crackers salati</i>	8
<i>Tacchina, coscia (bollita o alla griglia)</i>	42
<i>Albicocche</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di gallina</i>	28
<i>Radicchio rosso</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	53
<i>Vitello, carne semigrassa (bollito o alla griglia)</i>	75
<i>Albicocche</i>	28
<i>Acqua</i>	250

Paziente	tzunella
Dieta	Dieta per tzunella del 09/07/2007

Giorno 3 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	7
Dolcificare con aspartame	2
Fette biscottate, integrali	10
Yogurt di latte intero alla frutta	125

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

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)	61
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	12
Indivia	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	29
Orata, surgelata (bollita o alla griglia)	117
Condire il pesce con la Maionese	5
Fragole	40
Acqua	250

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	45

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Brodo di gallina	70
Bieta in scatola	106
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	65
Dentice (bollito o alla griglia)	134
Condire il pesce con la Maionese	5
Fragole	80
Acqua	250

Giorno 4 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	7
Dolcificare con fruttosio	2
Fette biscottate	10
Yogurt di latte intero alla frutta	63

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	23

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	50
Condire il 1° con il Burro	3
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	2
Cicoria da taglio	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Crackers salati	10
Spigola (bollita o alla griglia)	46
Condire il pesce con olio e limone	4
Fichi	160
Acqua	250

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	36

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Insalata di riso	118
Porri	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Seppia (bollita o alla griglia)	40
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	111
Condire il pesce con olio e limone	3
Melone d'estate	64
Coca cola	64

Paziente	tzunella
Dieta	Dieta per tzunella del 09/07/2007

Giorno 5 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	6
Dolcificare con fruttosio	2
Fette biscottate	9
Yogurt di latte intero ai cereali e malto	101

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	137

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)	64
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	3
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	10
Cicoria da taglio	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	33
Uovo di gallina, intero (bollito)	51
Pesca	39
Acqua	250

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	35
Condire il 1° con il Burro	3
Cavoli di bruxelles	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	4
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	35
Sofficini al formaggio (surgelati)	49
Melone d'estate	38
Acqua	250

Giorno 6 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	6
Dolcificare con aspartame	1
Fette biscottate, vitaminizzate	10
Yogurt di latte intero	45

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	10

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	34
Condire il 1° con il Burro	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	2
Pomodori da insalata	36
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	32
Merluzzo (bollito o alla griglia)	13
Condire il pesce con la Maionese	2
Pesca	39
Coca cola	48

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	12

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	154
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	4
Cicoria da taglio	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	10
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	12
Dentice (bollito o alla griglia)	74
Condire il pesce con la Maionese	3
Fragole	30
Coca cola	25

Paziente	tzunella
Dieta	Dieta per tzunella del 09/07/2007

Giorno 7 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	7
Dolcificare con aspartame	4
Fette biscottate, integrali	21
Yogurt di latte intero	91

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	30

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tortellini di carne, secchi	74
Condire il 1° con il Burro	2
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	2
Scalognò (insalata)	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	33
Spigola (bollita o alla griglia)	45
Condire il pesce con olio e limone	4
Fragole	160
Coca cola	25

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	13

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso, tipo parboiled	26
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	3
Radicchio rosso	128
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	69
Polpo (bollito o alla griglia)	37
Condire il pesce con olio e limone	6
Albicocche	102
Acqua	250

Giorno 8 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	7
Dolcificare con aspartame	2
Fette biscottate	10
Yogurt di latte intero alla frutta	63

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	19

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Insalata di riso	109
Radicchio rosso	153
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Vitellone, carne magra (bollito o alla griglia)	21
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	97
Fragole	160
Coca cola	55

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Crackers salati	8

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	35
Condire il 1° con il Burro	8
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	5
Patate	39
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Agnello, coratella (bollito o alla griglia)	48
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	55
Coca cola	51

Paziente	tzunella
Dieta	Dieta per tzunella del 09/07/2007

Giorno 9 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	63

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	23

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	38
Condire il 1° con il Burro	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	4
Rape	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	7
Prosciutto cotto, magro	14
Crackers salati	21
Fichi	160
Coca cola	65

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	21

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	69
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Lattuga	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	8
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	35
Bovino, fegato (alla griglia)	68
Fragole	132
Coca cola	38

Giorno 10 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	6
Dolcificare con fruttosio	2
Fette biscottate, integrali	17
Yogurt di latte intero	64

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Fragole	39

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)	70
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	5
Barbabietole rosse	95
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	34
Astice (bollito o alla griglia)	130
Condire il pesce con la Maionese	10
Fichi	28
Coca cola	60

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Fragole	73

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Brodo vegetale	23
Bieta in scatola	122
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	66
Sgombro o maccarello (bollito o alla griglia)	55
Condire il pesce con la Maionese	5
Albicocche	52
Coca cola	75

Paziente	tzunella
Dieta	Dieta per tzunella del 09/07/2007

Giorno 11 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	8
Dolcificare con fruttosio	2
Fette biscottate, integrali	27
Yogurt di latte intero	99

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

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tortellini di carne, secchi	34
Condire il 1° con il Burro	2
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	2
Cicoria	150
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	64
Spigola (bollita o alla griglia)	20
Condire il pesce con olio e limone	5
Fichi	127
Coca cola	30

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	13

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Insalata di riso	92
Barbabietole rosse	76
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Polpo (bollito o alla griglia)	38
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	93
Condire il pesce con olio e limone	2
Fragole	160
Coca cola	31

Giorno 12 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	16
Dolcificare con aspartame	4
Fette biscottate, vitaminizzate	25
Miele	4

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Yogurt di latte intero alla frutta	53

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)	80
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	5
Lattuga	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	32
Sofficini al formaggio (surgelati)	50
Melone d'estate	37
Acqua	250

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	35

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Brodo di gallina	58
Cicoria witloof	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	70
Uovo di gallina, intero (bollito)	55
Melone d'estate	160
Acqua	250

Paziente	tzunella
Dieta	Dieta per tzunella del 09/07/2007

Giorno 13 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	7
Dolcificare con aspartame	2
Fette biscottate, vitaminizzate	10
Yogurt di latte magro alla frutta	21

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

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)	60
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	2
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	2
Pomodori da insalata	20
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Crackers salati	15
Anguilla di mare (bollito o alla griglia)	37
Condire il pesce con la Maionese	2
Albicocche	27
Coca cola	47

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	17

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	69
Condire il 1° con il Burro	2
Scalogno (insalata)	21
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	38
Sgombro o maccarello (bollito o alla griglia)	160
Condire il pesce con la Maionese	2
Melone d'estate	24
Coca cola	43

Giorno 14 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	6
Dolcificare con aspartame	5
Fette biscottate	36
Yogurt di latte intero	157

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

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Insalata di riso	93
Bieta	96
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	1
Spigola (bollita o alla griglia)	13
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	60
Condire il pesce con olio e limone	2
Fichi	70
Coca cola	129

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	71

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	28
Condire il 1° con il Burro	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	5
Ravanelli	128
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	4
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	56
Rana pescatrice (bollita o alla griglia)	73
Condire il pesce con olio e limone	5
Fragole	38
Coca cola	45

Paziente	tzunella
Dieta	Dieta per tzunella del 09/07/2007

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 cucchiaino 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		