

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

Giorno 1 di 14



Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	125
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate</i>	10
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	53

Spuntino

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


Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta agli spinaci</i>	40 
<i>Sedano</i>	114
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Porri al forno</i>	137 
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	48
<i>Fichi</i>	160
<i>Acqua</i>	208

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	58
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	3
<i>Pomodori da insalata</i>	27
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane integrale</i>	26
<i>Gamberoni in agrodolce</i>	187 
<i>Fragole</i>	108
<i>Acqua</i>	250

Giorno 2 di 14



Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	100
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fiocchi di latte magro</i>	14
<i>Pane integrale</i>	11
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	80

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	38



Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti agli asparagi selvatici</i>	135 
<i>Carciofi in teglia</i>	47 
<i>Radicchio rosso</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Fragole</i>	29
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	31

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Vermicelli ai porri</i>	209 
<i>Bieta</i>	117
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Fegato alla veneziana</i>	151 
<i>Fichi</i>	160
<i>Acqua</i>	250

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

Giorno 3 di 14



Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, parzialmente scremato	34
Dolcificare con fruttosio	2
Fiocchi di latte magro	4
Pane integrale	11
Yogurt di latte intero ai cereali e malto	69

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	98



Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spaghetti con funghi e pomodoro	113 
Barbabietole rosse	60
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Pesce persico al vino rosso	83 
Panini all'olio	78
Acqua	200

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	128

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Zuppa di patate	127 
Orata all'arancia	338 
Zucchine	11
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Albicocche	78
Acqua	160

Giorno 4 di 14



Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, parzialmente scremato	77
Dolcificare con aspartame	2
Fette biscottate, integrali	7
Yogurt di latte parzialmente scremato	117

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	32



Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Fusilli alle olive	179 
Patate	65
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	1
Uova alla parmigiana	88 
Pesca	136
Acqua	250

Merenda

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

Cena


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spaghetti con pane secco	24 
Melanzane (alla griglia)	256
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	1
Carne alla pizzaiola	64 
Pane integrale	85
Acqua	200

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



Giorno 5 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, parzialmente scremato	125
Dolcificare con fruttosio	2
Fette biscottate	10
Miele	2

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	16

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spaghetti con funghi e pomodoro	43 
Sedano rapa	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Suino, bistecca (alla griglia)	40
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	14
Fichi	16
Acqua	200



Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	18

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta fredda	83 
Frittata con la carne	83 
Fagiolini in scatola	120
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Panini all'olio	140
Acqua	250


Giorno 6 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' moka, in tazza	6
Dolcificare con aspartame	2
Fette biscottate, integrali	21
Miele	2

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	27

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pizzoccheri alle zucchine	424 
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	1
Trote alla boscaiola	484 
Albicocche	107
Acqua	250

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Yogurt di latte intero alla frutta	18



Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Bigoli con finocchi	15 
Cicoria	54
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Pollo, petto	57
Pane integrale	13
Pesca	13
Acqua	250

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



Giorno 7 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' moka, in tazza	15
Dolcificare con fruttosio	4
Fette biscottate, integrali	23
Yogurt di latte intero alla frutta	63

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

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spaghetti con fagioli	78 
Barbabietole rosse	95
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Piccata al prezzemolo	55 
Pesca	160
Acqua	250



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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Bucatini alla cipolla	125 
Cetrioli	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	9
Scampi gratinati	180 
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	26
Acqua	250



Giorno 8 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' moka, in tazza	5
Dolcificare con aspartame	2
Fette biscottate	18
Yogurt di latte magro alla frutta	20

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	34

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pizzoccheri alle zucchine	256 
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	1
Razza in umido	583 
Fragole	139
Acqua	250

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	35



Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pennette rustiche	54 
Bieta	22
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Sedani brasati	86 
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	34
Fichi	36
Acqua	250

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



Giorno 9 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	7
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fiocchi di latte magro</i>	7
<i>Pane integrale</i>	13
<i>Yogurt di latte intero</i>	46

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

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti all'amatriciana</i>	151 
<i>Finocchio</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Fesa di tacchino al bianco</i>	125 
<i>Panini all'olio</i>	80
<i>Acqua</i>	250



Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	22

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fusilli con piselli e carciofi</i>	74 
<i>Carote</i>	32
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Cavolfiore al pomodoro</i>	53 
<i>Panini all'olio</i>	12
<i>Fichi</i>	17
<i>Acqua</i>	250



Giorno 10 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	36
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fiocchi di latte magro</i>	8
<i>Pane integrale</i>	11
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	113

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

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti ai gamberetti</i>	184 
<i>Cicoria</i>	16
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Piselli stufati</i>	30 
<i>Panini all'olio</i>	12
<i>Albicocche</i>	13
<i>Acqua</i>	236

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	13

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti tricolori</i>	161 
<i>Barbabietole rosse</i>	11
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Sgombri con le mele</i>	224 
<i>Pesca</i>	14
<i>Acqua</i>	250

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

Giorno 11 di 14



Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	5
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	19
<i>Miele</i>	2

Spuntino

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	37


Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta e broccoli</i>	249 
<i>Cicoria witloof</i>	37
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Frittata con le cozze</i>	51 
<i>Panini all'olio</i>	20
<i>Acqua</i>	250

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	34

Cena



<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Gnocchi di malga</i>	62 
<i>Rape</i>	126
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Uovo di gallina, intero (bollito)</i>	38
<i>Pane1205()-3.01205(i)0.89161:</i>	

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


Giorno 13 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, parzialmente scremato	37
Dolcificare con aspartame	1
Fette biscottate	9
Yogurt di latte intero	29

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	9

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spaghetti con gli scampi	232 
Fagiolini in scatola	7
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Piselli alle noci	58 
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	11
Albicocche	13
Acqua	246


Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	13

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Fusilli con parmigiana di zucchine	45 
Radicchio verde	13
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Anguilla di fiume (bollita o alla griglia)	31
Pane integrale	109
Condire il pesce con la Maionese	2
Fichi	14
Acqua	200



Giorno 14 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' moka, in tazza	6
Dolcificare con fruttosio	2
Fette biscottate, integrali	74
Yogurt di latte parzialmente scremato	39

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	46

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso e polmone	84 
Ravanelli	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Palombo (bollito o alla griglia)	30
Panini all'olio	40
Condire il pesce con la Maionese	2
Melone d'estate	102
Acqua	200

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	47

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spaghetti ai fegatini	148 
Peperoni gialli	51
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Panata o pancotto	36 
Albicocche	124
Acqua	200

Paziente	veronica
Dieta	Dieta per veronica 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 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		