

Paziente	yorkmm
Dieta	Dieta per yorkmm del 27/06/2007

Giorno 1 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffè latte scremato + caffè</i>	125
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	10
<i>Yogurt di latte intero</i>	145
<i>Spremuta di arancia</i>	17

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	63
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	13
<i>Cicoria catalogna</i>	22
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	128
<i>Camembert</i>	46
<i>Banana</i>	13
<i>Acqua</i>	250

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di gallina</i>	38
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	146
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Prugne</i>	10
<i>Spremuta di arancia</i>	125

Giorno 2 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffè latte parz. scremato + caffè</i>	196
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fiocchi di latte magro</i>	33
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	15
<i>Spremuta di arancia</i>	37

Spuntino

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

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	123
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	1
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Rape</i>	10
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Crackers integrali</i>	6
<i>Sottilette</i>	78
<i>Ananas</i>	9
<i>Coca cola</i>	25

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela cotogna</i>	5

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	28
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Patate</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Crackers non salati</i>	8
<i>Albicocche</i>	13
<i>Coca cola</i>	24

Paziente	yorkmm
Dieta	Dieta per yorkmm del 27/06/2007

Giorno 3 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te' deteinato, in tazza</i>	150
<i>Dolcificare con aspartame</i>	3
<i>Fette biscottate</i>	19
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	51
<i>Spremuta di arancia</i>	38

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

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	76
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	2
<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>	2
<i>Crackers integrali</i>	27
<i>Dentice (bollito o alla griglia)</i>	160
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	2
<i>Ciliege</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Ciliege</i>	30

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	34
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	6
<i>Finocchio</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Albicocche</i>	30
<i>Acqua</i>	250

Giorno 4 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te' deteinato, in tazza</i>	150
<i>Dolcificare con aspartame</i>	4
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	24
<i>Miele</i>	4
<i>Spremuta di arancia</i>	45

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	33

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	70
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	4
<i>Fagioli in scatola</i>	60
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Crackers salati</i>	50
<i>Anguilla di mare (bollito o alla griglia)</i>	105
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	3
<i>Pesca</i>	40
<i>Spremuta di arancia</i>	150

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Grissini</i>	12

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di gallina</i>	35
<i>Peperoni gialli</i>	20
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	18
<i>Aranciata in lattina</i>	60

Paziente	yorkmm
Dieta	Dieta per yorkmm del 27/06/2007

Giorno 5 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, parzialmente scremato uht	125
Dolcificare con fruttosio	1
Fette biscottate, vitaminizzate	23
Yogurt di latte intero	123
Spremuta di arancia	20

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

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	71
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	5
Rape	21
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	4
Crackers integrali	8
Seppia (bollita o alla griglia)	160
Condire il pesce con olio e limone	3
Banana	13
Aranciata in lattina	25

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	67
Condire il 1° con il Burro	9
Patate	13
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Crackers integrali	8
Mandaranci e clementine	14
Aranciata in lattina	26

Giorno 6 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' solubile, in tazza	36
Dolcificare con aspartame	5
Fette biscottate	27
Yogurt di latte intero	169
Spremuta di arancia	47

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

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)	80
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	3
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	11
Asparagi di campo	214
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	4
Calamaro (bollito o alla griglia)	117
Condire il pesce con olio e limone	5
Crackers non salati	9
Aranciata in lattina	54

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Mela cotogna	7

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	47
Condire il 1° con il Burro	5
Cavoli di bruxelles	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Crackers salati	8
Fragole	12
Acqua	250

Paziente	yorkmm
Dieta	Dieta per yorkmm del 27/06/2007

Giorno 7 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte intero + caffè</i>	258
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	15
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	57
<i>Spremuta di arancia</i>	18

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela cotogna</i>	7

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	82
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Finocchio</i>	16
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Crackers non salati</i>	8
<i>Sofficini al formaggio (surgelati)</i>	113
<i>Albicocche</i>	13
<i>Spremuta di arancia</i>	18

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	21
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Asparagi di campo</i>	25
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	13
<i>Pesca</i>	13
<i>Coca cola</i>	19

Giorno 8 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te' deteinato, in tazza</i>	120
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	3
<i>Fiocchi di latte magro</i>	25
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	41
<i>Spremuta di arancia</i>	38

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mandaranci e clementine</i>	28

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>

Paziente	yorkmm
Dieta	Dieta per yorkmm del 27/06/2007

Giorno 9 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte intero + caffè</i>	125
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	10
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	22
<i>Spremuta di arancia</i>	19

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela cotogna</i>	7

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	70
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	11
<i>Asparagi di campo</i>	113
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	32
<i>Gorgonzola</i>	35
<i>Albicocche</i>	13
<i>Coca cola</i>	25

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela cotogna</i>	7

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	85
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	2
<i>Cavoli di bruxelles</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Crackers integrali</i>	8
<i>Mela</i>	7
<i>Coca cola</i>	22

Giorno 10 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, scremato uht</i>	79
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate</i>	10
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	40
<i>Spremuta di arancia</i>	18

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

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	63
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	2
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	3
<i>Radicchio rosso</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Crackers integrali</i>	9
<i>Rombo (bollito o alla griglia)</i>	160
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	2
<i>Kivi</i>	21
<i>Coca cola</i>	64

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	14

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	60
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Rucola</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	57
<i>Mandaranci e clementine</i>	15
<i>Acqua</i>	250

Paziente	yorkmm
Dieta	Dieta per yorkmm del 27/06/2007

Giorno 11 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte intero + caffè</i>	121
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	43
<i>Yogurt di latte intero</i>	182
<i>Spremuta di arancia</i>	36

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela</i>	7

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	69
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	10
<i>Patate</i>	14
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Crackers non salati</i>	8
<i>Tonno (bollito o alla griglia)</i>	160
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	2
<i>Pompelmo rosa</i>	13
<i>Spremuta di arancia</i>	18

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	22
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Sedano rapa</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Grissini</i>	8
<i>Mandaranci e clementine</i>	13
<i>Aranciata in lattina</i>	24

Giorno 12 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di soia</i>	75
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	3
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	17
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	250
<i>Spremuta di arancia</i>	36

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Grissini</i>	15

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	99
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	8
<i>Cicoria da taglio</i>	52
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Seppia (bollita o alla griglia)</i>	160
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Ananas</i>	22
<i>Acqua</i>	250

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	28
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	6
<i>Cetrioli</i>	28
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	37
<i>Pompelmo</i>	21
<i>Spremuta di arancia</i>	35

Paziente	yorkmm
Dieta	Dieta per yorkmm del 27/06/2007

Giorno 13 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tisana in tazza	63
Dolcificare con fruttosio	4
Fette biscottate	25
Yogurt di latte intero ai cereali e malto	63
Spremuta di arancia	47

Spuntino	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Grissini	22

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	76
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	11
Finocchio	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	4
Crackers salati	24
Seppia (bollita o alla griglia)	160
Condire il pesce con olio e limone	4
Ciliege	35
Coca cola	66

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Brodo di carne varia	180
Radicchio verde	63
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	8
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	51
Pompelmo	34
Spremuta di arancia	42

Giorno 14 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffelatte latte intero + caffè	231
Dolcificare con fruttosio	3
Fette biscottate, integrali	25
Yogurt di latte parzialmente scremato	200
Spremuta di arancia	41

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

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	83
Condire il 1° con il Burro	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Bieta in scatola	29
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Crackers integrali	8
Sofficini al formaggio (surgelati)	97
Mela cotogna	7
Aranciata in lattina	25

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Mela cotogna	7

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso, tipo parboiled	12
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	2
Asparagi di campo	23
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Crackers salati	8
Pesca	13
Spremuta di arancia	18

Paziente	yorkmm
Dieta	Dieta per yorkmm del 27/06/2007

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		