

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

Paziente **zara**  
 Dieta **Dieta per zara del 11/07/2007**

**Giorno 1 di 14****Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato uht</i>	125
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	10
<i>Pane integrale</i>	12
<i>Spremuta di arancia</i>	18

**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>	80
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	2
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	300
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	22
<i>Lepre, coscio (alla griglia)</i>	14
<i>Melone d'estate</i>	38
<i>Coca cola</i>	62

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	74
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Indivia</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	12
<i>Agnello, carne semigrassa (bollito o alla griglia)</i>	39
<i>Fragole</i>	64
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 2 di 14****Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' solubile, in tazza</i>	26
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	29
<i>Miele</i>	1
<i>Spremuta di arancia</i>	19

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	66

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	118
<i>Lattuga</i>	66
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Bresaola</i>	12
<i>Pane integrale</i>	96
<i>Melone d'estate</i>	80
<i>Coca cola</i>	150

**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>	46
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	3
<i>Sedano rapa</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	34
<i>Suino, carne magra (alla griglia)</i>	60
<i>Fichi</i>	51
<i>Spremuta di arancia</i>	19

Paziente	<b>zara</b>
Dieta	<b>Dieta per zara del 11/07/2007</b>

**Giorno 3 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	136
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	10
<i>Miele</i>	2
<i>Spremuta di arancia</i>	18

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	<i>Melone d</i>

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	92
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	2
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	4
<i>Porri</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane integrale</i>	26
<i>Sofficini al formaggio (surgelati)</i>	18
<i>Albicocche</i>	160
<i>Acqua</i>	250

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	29

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	37
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Fagiolini in scatola</i>	120
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	29
<i>Rana pescatrice (bollita o alla griglia)</i>	62
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	4
<i>Fragole</i>	160
<i>Coca cola</i>	57

**Giorno 4 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, scremato</i>	35
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	14
<i>Miele</i>	2
<i>Spremuta di arancia</i>	18

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>

<b>Pranzo</b>	

<b>Merenda</b>	

<b>Cena</b>	

Paziente	<b>zara</b>
Dieta	<b>Dieta per zara del 11/07/2007</b>

**Giorno 5 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte intero + caffè</i>	235
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	3
<i>Fette biscottate, integrali</i>	20
<i>Pane integrale</i>	23
<i>Spremuta di arancia</i>	40

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	40

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	61
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	10
<i>Porri</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Uovo di gallina, intero (bollito)</i>	41
<i>Pane integrale</i>	73
<i>Albicocche</i>	35
<i>Coca cola</i>	25

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	42

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di carne varia</i>	180
<i>Finocchio</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Pane integrale</i>	70
<i>Melone d'estate</i>	40
<i>Succo di arancia, conservato, non zuccherato</i>	75

**Giorno 6 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffè solubile, in tazza</i>	40
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30
<i>Pane integrale</i>	35
<i>Spremuta di arancia</i>	55

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (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>Peperoni gialli</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Pane integrale</i>	35
<i>Melone d'estate</i>	40
<i>Succo di arancia, conservato, non zuccherato</i>	75

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo vegetale</i>	70
<i>Cavoli di bruxelles</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Pane integrale</i>	70
<i>Fragole</i>	40
<i>Succo di arancia, conservato, non zuccherato</i>	124

Paziente	<b>zara</b>
Dieta	<b>Dieta per zara del 11/07/2007</b>

**Giorno 7 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	350
<i>Dolcificare con aspartame</i>	4
<i>Fette biscottate</i>	25
<i>Pane integrale</i>	30
<i>Spremuta di arancia</i>	47

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	34

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	35
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Bieta</i>	70
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	34
<i>Fragole</i>	37
<i>Acqua</i>	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	60
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	11
<i>Radicchio rosso</i>	37
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	29
<i>Albicocche</i>	33
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 8 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	21
<i>Dolcificare con aspartame</i>	1
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	13
<i>Pane integrale</i>	11
<i>Spremuta di arancia</i>	18

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	12

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	134
<i>Radicchio rosso</i>	72
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Agnello (bollito o alla griglia)</i>	14
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	94
<i>Fichi</i>	128
<i>Spremuta di arancia</i>	18

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	70
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	2
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	236
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	16
<i>Tacchina, coscia (bollita o alla griglia)</i>	35
<i>Fichi</i>	37
<i>Coca cola</i>	64

Paziente	<b>zara</b>
Dieta	<b>Dieta per zara del 11/07/2007</b>

**Giorno 9 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, parzialmente scremato	125
Dolcificare con fruttosio	2
Fette biscottate, vitaminizzate	10
Miele	2
Spremuta di arancia	18

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Insalata di riso	118
Spinaci	53
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Faraona, coscia (bollita o alla griglia)	18
Pane integrale	116
Albicocche	160
Acqua	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	31
Condire il 1° con il Burro	14
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	2
Asparagi in scatola	77
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	62
Faraona, petto (bollita o alla griglia)	14
Pesca	80
Coca cola	70

**Giorno 10 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, parzialmente scremato uht	350
Dolcificare con aspartame	3
Fette biscottate	20
Miele	3
Spremuta di arancia	37

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Fragole	27

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	53
Condire il 1° con il Burro	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Barbabietole rosse	20
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Pane integrale	23
Sofficini al formaggio (surgelati)	36
Fichi	22
Acqua	250

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	22

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)	39
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	3
Cicoria	26
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Panini all'olio	23
Rana pescatrice (bollita o alla griglia)	160
Condire il pesce con olio e limone	3
Fichi	26
Coca cola	50

Paziente	<b>zara</b>
Dieta	<b>Dieta per zara del 11/07/2007</b>

**Giorno 11 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	124
<i>Dolcificare con aspartame</i>	1
<i>Fette biscottate</i>	25
<i>Pane integrale</i>	11
<i>Spremuta di arancia</i>	17

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	116

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	36
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	10
<i>Peperoni gialli</i>	67
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Panini all'olio</i>	34
<i>Seppia (bollita o alla griglia)</i>	60
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	3
<i>Fragole</i>	160
<i>Coca cola</i>	73

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	160

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	35
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	2
<i>Ravanelli</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	35
<i>Calamaro (bollito o alla griglia)</i>	101
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Fichi</i>	160
<i>Spremuta di arancia</i>	42

**Giorno 12 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' decaffeinato, in tazza</i>	7
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	36
<i>Pane integrale</i>	10
<i>Spremuta di arancia</i>	18

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	58
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	2
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	11
<i>Indivia</i>	73
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	24
<i>Uovo di gallina, intero (bollito)</i>	57
<i>Pesca</i>	160
<i>Coca cola</i>	49

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	58
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Cicoria da taglio</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Panini all'olio</i>	35
<i>Melone d'estate</i>	48
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>zara</b>
Dieta	<b>Dieta per zara del 11/07/2007</b>

**Giorno 13 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	150
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	25
<i>Miele</i>	2
<i>Spremuta di arancia</i>	18

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	118

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	105
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	10
<i>Indivia</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Fichi</i>	40
<i>Succo di arancia, conservato, non zuccherato</i>	70

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	31

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di gallina</i>	58
<i>Asparagi in scatola</i>	300
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Pane integrale</i>	60
<i>Fichi</i>	160
<i>Coca cola</i>	59

**Giorno 14 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' all'americana, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	30
<i>Pane integrale</i>	35
<i>Spremuta di arancia</i>	55

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	70
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	18
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Cicoria catalogna</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	38
<i>Pesca</i>	160
<i>Succo di arancia, conservato, non zuccherato</i>	115

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	40

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di carne varia</i>	70
<i>Sedano rapa</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	35
<i>Fragole</i>	40
<i>Spremuta di arancia</i>	55

Paziente	<b>zara</b>
Dieta	<b>Dieta per zara del 11/07/2007</b>

### 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.

<b>UNITA' DI MISURA CASALINGHE</b>	
<b>Descrizione</b>	<b>Peso in grammi</b>
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.

<b>PESI DI ALCUNI ALIMENTI IN GRAMMI</b>			
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		