

Paziente **Lucia**  
Dieta **Dieta per Lucia del 26/06/2007**

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

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffè latte scremato + caffè</i>	125
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	4
<i>Fette biscottate</i>	23
<i>Yogurt di latte intero</i>	125

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mandaranci e clementine</i>	33

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	80
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	4
<i>Asparagi in scatola</i>	300
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	30
<i>Mandaranci e clementine</i>	160
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Prugne</i>	26

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Camembert</i>	16
<i>Bieta</i>	150
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	68
<i>Ciliege</i>	160
<i>Acqua</i>	250

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

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tisana in tazza</i>	75
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	333

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Banana</i>	40

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pollo, petto</i>	184
<i>Asparagi di campo</i>	75
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Panini all'olio</i>	35
<i>Pesca</i>	43
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	40

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di carne varia</i>	180
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	21
<i>Porri</i>	124
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane integrale</i>	70
<i>Melone d'estate</i>	61
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>Lucia</b>
Dieta	<b>Dieta per Lucia del 26/06/2007</b>

**Giorno 3 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, parzialmente scremato	100
Dolcificare con aspartame	2
Fette biscottate, vitaminizzate	16
Yogurt di latte intero ai cereali e malto	160

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	159
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Lattuga	26
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	4
Panini all'olio	12
Pesca	13
Acqua	250

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Mela cotogna	16

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caciottina fresca	11
Asparagi in scatola	38
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	2
Panini all'olio	83
Fragole	26
Acqua	250

**Giorno 4 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, parzialmente scremato	350
Dolcificare con fruttosio	5
Fette biscottate, vitaminizzate	30
Yogurt di latte parzialmente scremato	250

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tacchina, coscia (bollita o alla griglia)	55
Cavoli di bruxelles	61
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane integrale	106
Fragole	50
Acqua	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Brodo vegetale	70
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Bieta	150
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane integrale	70
Albicocche	40
Acqua	250

Paziente	<b>Lucia</b>
Dieta	<b>Dieta per Lucia del 26/06/2007</b>

**Giorno 5 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	208
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	26
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	125

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pompelmo rosa</i>	75

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Calamari (bolliti o alla griglia)</i>	56
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	300
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	55
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Mandaranci e clementine</i>	160
<i>Acqua</i>	250

<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>Tortellini di carne, secchi</i>	50
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Porri</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	57
<i>Pompelmo rosa</i>	80
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 6 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte scremato + caffè</i>	350
<i>Dolcificare con aspartame</i>	4
<i>Fette biscottate</i>	23
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	250

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pompelmo</i>	35

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	61
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Radicchio verde</i>	36
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane integrale</i>	32
<i>Fragole</i>	36
<i>Acqua</i>	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Sofficini al formaggio (surgelati)</i>	62
<i>Cicoria catalogna</i>	36
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane integrale</i>	90
<i>Mela</i>	17
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>Lucia</b>
Dieta	<b>Dieta per Lucia del 26/06/2007</b>

**Giorno 7 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tisana in tazza	43
Dolcificare con fruttosio	3
Fette biscottate, integrali	17
Yogurt di latte intero alla frutta	125

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	33

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Spigola (bollita o alla griglia)	104
Cicoria da taglio	126
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Panini all'olio	72
Condire il pesce con olio e limone	4
Mela	80
Acqua	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	134
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	6
Sedano	20
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	7
Panini all'olio	12
Mela cotogna	80
Acqua	250

**Giorno 8 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, parzialmente scremato	350
Dolcificare con fruttosio	4
Fette biscottate, integrali	21
Yogurt di latte intero alla frutta	250

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pompelmo rosa	30

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)	53
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Barbabietole rosse	28
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	4
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	28
Pesca	33
Acqua	250

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Banana	33

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Montasio	20
Ravanelli	33
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	4
Pane integrale	82
Pompelmo rosa	48
Acqua	250

Paziente	<b>Lucia</b>
Dieta	<b>Dieta per Lucia del 26/06/2007</b>

**Giorno 9 di 14**

<b>Colazione</b>	
<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
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	63

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tacchino, petto (bollito o alla griglia)</i>	251
<i>Radicchio rosso</i>	64
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Ciliege</i>	54
<i>Acqua</i>	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo vegetale</i>	180
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	21
<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>	70
<i>Mela</i>	20
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 10 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tisana in tazza</i>	75
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	44
<i>Yogurt di latte intero</i>	250

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Ananas</i>	38

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	67
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Zucchine</i>	35
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Prugne</i>	30
<i>Acqua</i>	250

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela cotogna</i>	20

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Certosino</i>	40
<i>Rape</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	85
<i>Melone d'estate</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>Lucia</b>
Dieta	<b>Dieta per Lucia del 26/06/2007</b>

**Giorno 11 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte scremato + caffè</i>	281
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	30
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	250

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	44
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Indivia</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Ciliege</i>	42
<i>Acqua</i>	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Wurstel (bollito o alla griglia)</i>	43
<i>Bieta in scatola</i>	150
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	81
<i>Mandaranci e clementine</i>	40
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 12 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tisana in tazza</i>	75
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	47
<i>Yogurt di latte intero</i>	125

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Prugne</i>	117

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Uovo di gallina, intero (bollito)</i>	32
<i>Sedano</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	51
<i>Pompelmo</i>	136
<i>Acqua</i>	250

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela cotogna</i>	80

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	52
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Peperoni dolci</i>	121
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	80
<i>Mela</i>	80
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>Lucia</b>
Dieta	<b>Dieta per Lucia del 26/06/2007</b>

**Giorno 13 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tisana in tazza	75
Dolcificare con fruttosio	5
Fette biscottate	30
Yogurt di latte intero ai cereali e malto	250

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Sofficini al formaggio (surgelati)	82
Zucchine	35
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane integrale	97
Ananas	93
Acqua	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Brodo di carne varia	70
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Peperoni gialli	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	56
Ciliege	40
Acqua	250

**Giorno 14 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Te', in tazza	150
Dolcificare con fruttosio	5
Fette biscottate, vitaminizzate	48
Yogurt di latte intero	250

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)	70
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Rape	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane integrale	35
Pompelmo rosa	40
Acqua	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Rana pescatrice (bollita o alla griglia)	160
Radicchio rosso	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	54
Condire il pesce con olio e limone	5
Mela	20
Acqua	250

Paziente	<b>Lucia</b>
Dieta	<b>Dieta per Lucia del 26/06/2007</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 1/2 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		