

Paziente	<b>cosy</b>
Dieta	<b>Dieta per cosy del 27/06/2007</b>

<b>Giorno 1 di 14</b>
-----------------------

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	75
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	38
<i>Miele</i>	5

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pompelmo rosa</i>	150

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Salame fabriano</i>	30
<i>Finocchio</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	97
<i>Melone d'estate</i>	80
<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 vegetale</i>	70
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	9
<i>Asparagi di campo</i>	150
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Agnello, coratella (bollito o alla griglia)</i>	85
<i>Melone d'estate</i>	80
<i>Acqua tonica</i>	228

<b>Giorno 2 di 14</b>
-----------------------

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	150
<i>Dolcificare con aspartame</i>	4
<i>Fiocchi di latte magro</i>	28
<i>Miele</i>	4

**Spuntino**

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

**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>	7
<i>Rape</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	29
<i>Mandaranci e clementine</i>	160
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Ananas</i>	34

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	66
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fagioli in scatola</i>	93
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	33
<i>Formaggio</i>	26
<i>Pompelmo</i>	141
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>cosy</b>
Dieta	<b>Dieta per cosy del 27/06/2007</b>

**Giorno 3 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato uht</i>	225
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	10
<i>Miele</i>	2

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tacchina, coscia (bollita o alla griglia)</i>	64
<i>Radichio verde</i>	14
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Mandaranci e clementine</i>	23
<i>Acqua tonica</i>	89

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Kiwi</i>	16

<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>	5
<i>Asparagi in scatola</i>	31
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	22
<i>Vitellone (bollito o alla griglia)</i>	170
<i>Pompelmo rosa</i>	30
<i>Acqua tonica</i>	143

**Giorno 4 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	127
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fiocchi di latte magro</i>	11

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Prugne</i>	9

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	173
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Sedano</i>	18
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	12
<i>Pompelmo rosa</i>	14
<i>Acqua tonica</i>	53

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mandaranci e clementine</i>	14

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di gallina</i>	26
<i>Cicoria catalogna</i>	22
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Formaggio al gorgonzola e al mascarpone</i>	32
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	119
<i>Ananas</i>	27
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>cosy</b>
Dieta	<b>Dieta per cosy del 27/06/2007</b>

**Giorno 5 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato uht</i>	350
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	28

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pompelmo rosa</i>	37

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spigola (bollita o alla griglia)</i>	160
<i>Bieta in scatola</i>	70
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	33
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	4
<i>Albicocche</i>	31
<i>Acqua</i>	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	54
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Zucchine</i>	31
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	31
<i>Sofficini al formaggio (surgelati)</i>	50
<i>Kiwi</i>	32
<i>Acqua tonica</i>	137

**Giorno 6 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	52
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	3
<i>Fette biscottate</i>	18

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mandaranci e clementine</i>	26

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	55
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	13
<i>Cetrioli</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	34
<i>Melone d'estate</i>	40
<i>Acqua</i>	250

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Ananas</i>	34

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	118
<i>Barbabietole rosse</i>	95
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Spigola (bollita o alla griglia)</i>	55
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	135
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	3
<i>Melone d'estate</i>	60
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>cosy</b>
Dieta	<b>Dieta per cosy del 27/06/2007</b>

**Giorno 7 di 14**

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, parzialmente scremato uht	114
Dolcificare con fruttosio	1
Fette biscottate, vitaminizzate	9

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Mandaranci e clementine	98

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	49
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	9
Zucchine	70
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	6
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	45
Pesca	101
Acqua tonica	84

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pompelmo	160

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	35
Condire il 1° con il Burro	4
Sedano rapa	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	10
Uovo di gallina, intero (bollito)	46
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	78
Pompelmo rosa	124
Acqua	250

**Giorno 8 di 14**

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, parzialmente scremato uht	350
Dolcificare con fruttosio	2
Fette biscottate	15
Miele	3

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Mela	11

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Carne di cavallo (alla griglia)	170
Finocchio	22
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	19
Ananas	23
Acqua tonica	86

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)	69
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	3
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	13
Melanzane (alla griglia)	75
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	4
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	70
Salame di suino	28
Ananas	40
Acqua	250

Paziente	<b>cosy</b>
Dieta	<b>Dieta per cosy del 27/06/2007</b>

**Giorno 9 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato uht</i>	350
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fiocchi di latte magro</i>	53
<i>Miele</i>	6

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	52
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	10
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Cavoli di bruxelles</i>	30
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	34
<i>Ananas</i>	36
<i>Acqua</i>	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	39
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Finocchio</i>	33
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Taleggio</i>	40
<i>Banana</i>	40
<i>Acqua tonica</i>	150

**Giorno 10 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	73
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	29
<i>Miele</i>	5

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Kiwi</i>	39

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	54
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	10
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	10
<i>Bieta in scatola</i>	66
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	33
<i>Albicocche</i>	38
<i>Acqua</i>	250

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mandaranci e clementine</i>	38

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	52
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Peperoni dolci</i>	35
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	34
<i>Pollo, coscia</i>	170
<i>Mela</i>	19
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>cosy</b>
Dieta	<b>Dieta per cosy del 27/06/2007</b>

**Giorno 11 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	150
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	10
<i>Fiocchi di latte magro</i>	28

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	84
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	8
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	10
<i>Cicoria da taglio</i>	123
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Pompelmo</i>	160
<i>Acqua</i>	250

<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>Brodo vegetale</i>	180
<i>Indivia</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Pecorino romano</i>	22
<i>Ananas</i>	80
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 12 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	150
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	80
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Rucola</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	43
<i>Kiwi</i>	80
<i>Acqua</i>	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	35
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Scalogno (insalata)</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	53
<i>Rana pescatrice (bollita o alla griglia)</i>	80
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Pompelmo</i>	80
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>cosy</b>
Dieta	<b>Dieta per cosy del 27/06/2007</b>

**Giorno 13 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	150
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	30

<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 di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	70
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	13
<i>Carote</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>	40
<i>Acqua tonica</i>	150

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo vegetale</i>	70
<i>Rucola</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Seppia (bollita o alla griglia)</i>	160
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	10
<i>Kiwi</i>	40
<i>Acqua tonica</i>	222

**Giorno 14 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato uht</i>	280
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	1
<i>Fette biscottate</i>	11

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pompelmo</i>	10

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	162
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Cavoli di bruxelles</i>	14
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	12
<i>Melone d'estate</i>	13
<i>Acqua tonica</i>	50

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	47
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Barbabietole rosse</i>	14
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	16
<i>Sofficini al formaggio (surgelati)</i>	37
<i>Banana</i>	10
<i>Acqua tonica</i>	51

Paziente	<b>cosy</b>
Dieta	<b>Dieta per cosy del 27/06/2007</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 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		