

**Www. Dieta Gratis .net**

fru

Paziente **gatta\_nera83**Dieta **Dieta per gatta\_nera83 del 05/07/2007****Giorno 1 di 14****Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	125
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	1
<i>Fette biscottate</i>	10
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	71

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	58
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	2
<i>Fagioli in scatola</i>	120
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Pesca</i>	122
<i>Succo di ananas, conservato</i>	37

**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>Sedano</i>	37
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Vitellone (bollito o alla griglia)</i>	26
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	40
<i>Albicocche</i>	103
<i>Acqua</i>	250

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

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	350
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	4
<i>Fiocchi di latte magro</i>	44
<i>Miele</i>	3

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Sottilette</i>	40
<i>Sedano</i>	25
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Melone d'estate</i>	40
<i>Succo di ananas, conservato</i>	80

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	66
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Spinaci</i>	29
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	50
<i>Fior di latte</i>	40
<i>Pesca</i>	32
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>gatta_nera83</b>
Dieta	<b>Dieta per gatta_nera83 del 05/07/2007</b>

**Giorno 3 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	350
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fiocchi di latte magro</i>	56
<i>Miele</i>	5

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Formaggio al gorgonzola e al mascarpone</i>	20
<i>Finocchio</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	89
<i>Albicocche</i>	40
<i>Acqua</i>	250

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di gallina</i>	70
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Cavoli di bruxelles</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Robiola</i>	40
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	123
<i>Fragole</i>	40
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 4 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	350
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	38
<i>Yogurt di latte intero</i>	250

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	40
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<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>Fichi</i>	40
<i>Acqua</i>	250

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo vegetale</i>	70
<i>Cetrioli</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Cernia (bollita o alla griglia)</i>	160
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	5
<i>Fichi</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>gatta_nera83</b>
Dieta	<b>Dieta per gatta_nera83 del 05/07/2007</b>

**Giorno 5 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	34
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	20
<i>Yogurt di latte intero</i>	75

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Agnello (bollito o alla griglia)</i>	57
<i>Fagioli in scatola</i>	120
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Albicocche</i>	60
<i>Acqua</i>	250

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	68
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	10
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	2
<i>Ravanelli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	68
<i>Prosciutto cotto, magro</i>	8
<i>Fichi</i>	141
<i>Succo di ananas, conservato</i>	68

**Giorno 6 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	125
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	80
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	21

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Uovo di gallina, intero (bollito)</i>	53
<i>Lattuga</i>	126
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	43
<i>Fragole</i>	126
<i>Succo di ananas, conservato</i>	64

<b>Cena</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>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	10
<i>Zucchine</i>	62
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Sofficini al formaggio (surgelati)</i>	45
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Albicocche</i>	106
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>gatta_nera83</b>
Dieta	<b>Dieta per gatta_nera83 del 05/07/2007</b>

**Giorno 7 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	125
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate</i>	14
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	50

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Cefalo muggine (bollito o alla griglia)</i>	160
<i>Ravanelli</i>	32
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	5
<i>Fichi</i>	51
<i>Succo di ananas, conservato</i>	96

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	68
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	7
<i>Rucola</i>	21
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	31
<i>Anguilla di mare (bollito o alla griglia)</i>	42
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	3
<i>Fragole</i>	27
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 8 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	117
<i>Dolcificare con aspartame</i>	3
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	22
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	125

<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>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Sedano</i>	55
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	46
<i>Fragole</i>	78
<i>Acqua</i>	250

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	80
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	4
<i>Pomodori da insalata</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Tacchina, petto (bollita o alla griglia)</i>	44
<i>Pesca</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>gatta_nera83</b>
Dieta	<b>Dieta per gatta_nera83 del 05/07/2007</b>

**Giorno 9 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	341
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate</i>	10
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	234

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mozzarella di bufala</i>	26
<i>Zucchine</i>	12
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	40
<i>Melone d'estate</i>	13
<i>Acqua</i>	250

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	24
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	8
<i>Peperoni dolci</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Fior di latte</i>	76
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	102
<i>Melone d'estate</i>	13
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 10 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	350
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	28
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	250

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	65
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	72
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	34
<i>Fragole</i>	39
<i>Acqua</i>	250

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di gallina</i>	67
<i>Sedano rapa</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	40
<i>Fiocchi di latte magro</i>	51
<i>Fragole</i>	67
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>gatta_nera83</b>
Dieta	<b>Dieta per gatta_nera83 del 05/07/2007</b>

**Giorno 11 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	125
<i>Dolcificare con aspartame</i>	4
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	27
<i>Miele</i>	5

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	48
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	10
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	12
<i>Barbabietole rosse</i>	26
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	29
<i>Albicocche</i>	30
<i>Succo di ananas, conservato</i>	69

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	52
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Finocchio</i>	35
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	30
<i>Astice (bollito o alla griglia)</i>	160
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	6
<i>Fichi</i>	36
<i>Succo di ananas, conservato</i>	67

**Giorno 12 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	125
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	60
<i>Yogurt di latte intero</i>	208

<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>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Lattuga</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Pesca</i>	40
<i>Acqua</i>	250

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo vegetale</i>	70
<i>Pomodori da insalata</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	69
<i>Seppia (bollita o alla griglia)</i>	160
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	80
<i>Succo di ananas, conservato</i>	75

Paziente	<b>gatta_nera83</b>
Dieta	<b>Dieta per gatta_nera83 del 05/07/2007</b>

**Giorno 13 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	125
<i>Dolcificare con aspartame</i>	3
<i>Fette biscottate, integrali</i>	19
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	63

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pollo, coscia</i>	126
<i>Cicoria catalogna</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Melone d'estate</i>	77
<i>Acqua</i>	250

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	35
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	4
<i>Lattuga</i>	158
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	64
<i>Vitello, carne semigrassa (bollito o alla griglia)</i>	99
<i>Melone d'estate</i>	63
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 14 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	115
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	3
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	18
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	41

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Anguilla di mare (bollito o alla griglia)</i>	50
<i>Peperoni dolci</i>	26
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	103
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	4
<i>Fichi</i>	34
<i>Acqua</i>	250

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	45
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Finocchio</i>	35
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	30
<i>Orata, surgelata (bollita o alla griglia)</i>	160
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	35
<i>Succo di ananas, conservato</i>	65

Paziente	<b>gatta_nera83</b>
Dieta	<b>Dieta per gatta_nera83 del 05/07/2007</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		