

Paziente	<b>vittoria</b>
Dieta	<b>Dieta per vittoria del 29/06/2007</b>

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

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	120
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	8
<i>Peperoni dolci</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Grissini</i>	9
<i>Prugne</i>	14
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	36

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	70
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	3
<i>Bieta in scatola</i>	150
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	41
<i>Wurstel di tacchino (bollito o alla griglia)</i>	70
<i>Melone d'estate</i>	80
<i>Acqua</i>	250

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

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	41
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	4
<i>Asparagi di campo</i>	150
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	68
<i>Prugne</i>	60
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pompelmo rosa</i>	80

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	97
<i>Peperoni gialli</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Faraona, coscia (bollita o alla griglia)</i>	39
<i>Cicoria</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	129
<i>Kiwi</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>vittoria</b>
Dieta	<b>Dieta per vittoria del 29/06/2007</b>

**Giorno 3 di 14**

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	18

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)	80
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	10
Carote	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Grissini	23
Panini all'olio	32
Acqua	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pesca	67

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tortellini di carne, secchi	104
Condire il 1° con il Burro	4
Cavoli di bruxelles	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	41
Scarola (formaggio)	40
Mela cotogna	40
Acqua	250

**Giorno 4 di 14**

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)	80
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Scalogno (insalata)	109
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Grissini	25
Banana	47
Acqua	250

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Brodo di gallina	70
Bieta in scatola	300
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Panini all'olio	98
Asiago	51
Prugne	120
Acqua	250

Paziente	<b>vittoria</b>
Dieta	<b>Dieta per vittoria del 29/06/2007</b>

**Giorno 5 di 14**

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<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
Pomodori da insalata	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Panini all'olio	35
Ananas	40
Acqua	250

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Brodo vegetale	70
Asparagi di campo	150
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Panini all'olio	64
Triglia (bollita o alla griglia)	160
Condire il pesce con la Maionese	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	70
Acqua	250

**Giorno 6 di 14**

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Calamaro (bollito o alla griglia)	121
Rucola	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	56
Condire il pesce con olio e limone	9
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	61
Acqua	250

**Merenda**

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

**Cena**

<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	5
Spinaci'	

Paziente	<b>vittoria</b>
Dieta	<b>Dieta per vittoria del 29/06/2007</b>

**Giorno 7 di 14**

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pompelemo rosa</i>	35

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	72
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Cicoria</i>	124
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Panini all'olio</i>	28
<i>Melone d'estate</i>	39
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	118
<i>Cicoria catalogna</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Rana pescatrice (bollita o alla griglia)</i>	85
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	134
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	3
<i>Banana</i>	80
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 8 di 14**

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Faraona, petto (bollita o alla griglia)</i>	61
<i>Sedano</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Grissini</i>	39
<i>Mela</i>	80
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	163
<i>Radicchio verde</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Vitellone, carne magra (bollito o alla griglia)</i>	57
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	145
<i>Ananas</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>vittoria</b>
Dieta	<b>Dieta per vittoria del 29/06/2007</b>

**Giorno 9 di 14**

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela cotogna</i>	71

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Salame felino</i>	19
<i>Ravanelli</i>	71
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	126
<i>Melone d'estate</i>	128
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	103
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Cavoli di bruxelles</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	12
<i>Vitello (bollito o alla griglia)</i>	124
<i>Fragole</i>	80
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 10 di 14**

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	41

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	57
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	10
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Fagioli in scatola</i>	17
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	20
<i>Pesca</i>	24
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pompelmo</i>	24

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	80
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Sedano rapa</i>	28
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	25
<i>Parmigiano</i>	80
<i>Panini all'olio</i>	22
<i>Melone d'estate</i>	26
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>vittoria</b>
Dieta	<b>Dieta per vittoria del 29/06/2007</b>

**Giorno 11 di 14**

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	70
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	9
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Pomodori da insalata</i>	122
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Grissini</i>	25
<i>Pesca</i>	122
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	70
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Asparagi in scatola</i>	75
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	39
<i>Caciocavallo</i>	31
<i>Melone d'estate</i>	80
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 12 di 14**

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Ciliege</i>	45

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Anguilla di mare (bollito o alla griglia)</i>	40
<i>Asparagi in scatola</i>	194
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	125
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	5
<i>Albicocche</i>	132
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Banana</i>	39

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	80
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Lattuga</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	35
<i>Rombo (bollito o alla griglia)</i>	101
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	5
<i>Pesca</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>vittoria</b>
Dieta	<b>Dieta per vittoria del 29/06/2007</b>

**Giorno 13 di 14**

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	70
<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>	75
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Grissini</i>	25
<i>Panini all'olio</i>	35
<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>Brodo di gallina</i>	70
<i>Asparagi di campo</i>	179
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	98
<i>Anguilla di mare (bollito o alla griglia)</i>	62
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	5
<i>Pompelmo rosa</i>	160
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 14 di 14**

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	65
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	9
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	10
<i>Asparagi di campo</i>	75
<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>Fragole</i>	71

<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>	5
<i>Spinaci</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	43
<i>Polpo (bollito o alla griglia)</i>	160
<i>Panini all'olio</i>	35
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Ananas</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>vittoria</b>
Dieta	<b>Dieta per vittoria del 29/06/2007</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		