


Paziente	Ninni
Dieta	Dieta per Ninni del 07/07/2007

Giorno 1 di 14

Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffè' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	75
<i>Yogurt di latte intero</i>	255

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Gnocchi di malga</i>	83 
<i>Porri</i>	104
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fichi</i>	64
<i>Acqua</i>	250

Cena


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Vitellone, carne magra (bollito o alla griglia)</i>	183
<i>Fagiolini in scatola</i>	120
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Fichi</i>	62
<i>Acqua</i>	250

Giorno 2 di 14


Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	350
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	3
<i>Fette biscottate, integrali</i>	19
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	40

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Penne alla nuorese</i>	96 
<i>Cicoria witloof</i>	28
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Fichi</i>	28
<i>Acqua</i>	250


Cena


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tinche all'uva</i>	835 
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	53
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Fichi</i>	28
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Ninni
Dieta	Dieta per Ninni del 07/07/2007

Giorno 3 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	17
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	8
<i>Fiocchi di latte magro</i>	56
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	54

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Penne agli asparagi</i>	115 
<i>Ravanelli</i>	28
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Fichi</i>	35
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Vermicelli con i cannolicchi</i>	551 
<i>Fagioli in scatola</i>	26
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Melone d'estate</i>	35
<i>Acqua</i>	250

Giorno 4 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	13
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	7
<i>Fiocchi di latte magro</i>	14
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	100


Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	175
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Cicoria da taglio</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	16
<i>Pesca</i>	25
<i>Acqua</i>	250


Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Sottilette</i>	23
<i>Asparagi in scatola</i>	150
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	80
<i>Fichi</i>	76
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Ninni
Dieta	Dieta per Ninni del 07/07/2007

Giorno 5 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	6
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate</i>	10
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	63


Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Stufato di carote</i>	126 
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	38
<i>Fragole</i>	75
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso e polmone</i>	604 
<i>Peperoni gialli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	63
<i>Acqua</i>	250

Giorno 6 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	6
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	60
<i>Yogurt di latte intero</i>	250


Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Lepre, coscio (alla griglia)</i>	170
<i>Patate</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Albicocche</i>	91
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Minestra di piselli freschi</i>	383 
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Ninni
Dieta	Dieta per Ninni del 07/07/2007

Giorno 7 di 14


Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	39
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	63


Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Polpo in insalata</i>	152 
<i>Indivia</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tagliatelle al finocchio</i>	237 
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Giorno 8 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	419
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	291


Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti aglio, olio e peperoncino</i>	73 
<i>Carote</i>	93
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fragole</i>	46
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Piselli alla francese</i>	265 
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Albicocche</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Ninni
Dieta	Dieta per Ninni del 07/07/2007

Giorno 9 di 14


Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	350
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	30
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	250


Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fusilli con le fave</i>	158 
<i>Radicchio rosso</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Albicocche</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Salame nostrano</i>	34
<i>Fagioli in scatola</i>	34
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	82
<i>Melone d'estate</i>	80
<i>Acqua</i>	250

Giorno 10 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	30
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	125


Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti all'aragosta</i>	312 
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	150
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	12
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Acqua</i>	250


Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Bietola stufata con funghi</i>	342 
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	48
<i>Albicocche</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Ninni
Dieta	Dieta per Ninni del 07/07/2007

Giorno 11 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	19
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	60
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	60


Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti ai gamberetti</i>	239 
<i>Ravanelli</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Cannocchie alla viareggina</i>	191 
<i>Asparagi in scatola</i>	75
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Fragole</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Giorno 12 di 14

Colazione	
<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>	27
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	250


Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Grana da tavola</i>	40
<i>Cicoria</i>	36
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	81
<i>Fragole</i>	37
<i>Acqua</i>	250


Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Risotto con acciughe e finocchi</i>	197 
<i>Scalogno (insalata)</i>	37
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	33
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Ninni
Dieta	Dieta per Ninni del 07/07/2007

Giorno 13 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	350
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30
<i>Miele</i>	5


Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti alla Barese</i>	125 
<i>Asparagi in scatola</i>	75
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Carne alla pizzaiola</i>	138 
<i>Carote</i>	123
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	140
<i>Acqua</i>	250

Giorno 14 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' moka, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	250

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Salame felino</i>	68
<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>	134
<i>Fragole</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti alla Barese</i>	123 
<i>Cicoria da taglio</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pesca</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	Ninni
Dieta	Dieta per Ninni del 07/07/2007

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.

UNITA' DI MISURA CASALINGHE	
Descrizione	Peso in grammi
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.

PESI DI ALCUNI ALIMENTI IN GRAMMI			
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		