



| | |
|----------|--------------------------------------|
| Paziente | bubu |
| Dieta | Dieta per bubu del 01/07/2007 |

| |
|-----------------------|
| Giorno 1 di 14 |
|-----------------------|

Pranzo


| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Provolone</i> | 40 |
| <i>Barbabietole rosse</i> | 89 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 3 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 68 |
| <i>Melone d'estate</i> | 33 |
| <i>Vino rosso</i> | 45 |

Cena


| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|---|
| <i>Spaghetti alla rucola</i> | 246  |
| <i>Scalogno (insalata)</i> | 80 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 2 |
| <i>Scaloppine al limone</i> | 186  |
| <i>Albicocche</i> | 160 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| |
|-----------------------|
| Giorno 2 di 14 |
|-----------------------|

Pranzo

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|---|
| <i>Stufato di carote</i> | 145  |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 35 |
| <i>Melone d'estate</i> | 123 |
| <i>Vino rosso</i> | 50 |

Cena

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|---|
| <i>Spaghetti con gli scampi</i> | 315  |
| <i>Lattuga</i> | 72 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 6 |
| <i>Suino, carne magra (alla griglia)</i> | 43 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 35 |
| <i>Melone d'estate</i> | 40 |
| <i>Acqua</i> | 250 |


| | |
|----------|--------------------------------------|
| Paziente | bubu |
| Dieta | Dieta per bubu del 01/07/2007 |

Giorno 3 di 14

Pranzo


| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|----------------------|
| <i>Pasta all'uovo, fresca</i> | 130 |
| <i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i> | 8 |
| <i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i> | 7 |
| <i>Sedano rapa</i> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 8 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 32 |
| <i>Fichi</i> | 22 |
| <i>Vino rosso</i> | 19 |

Cena



| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|---|
| <i>Spaghetti e zucchine</i> | 127  |
| <i>Fagiolini in scatola</i> | 60 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Faraona (bollita o alla griglia)</i> | 48 |
| <i>Cicoria da taglio</i> | 121 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 62 |
| <i>Fragole</i> | 115 |
| <i>Vino rosso</i> | 29 |

Giorno 4 di 14

Pranzo

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|---|
| <i>Porri al forno</i> | 326  |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 70 |
| <i>Fragole</i> | 40 |
| <i>Vino rosso</i> | 50 |



Cena

| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
|--|---|
| <i>Pasta al pangrattato</i> | 192  |
| <i>Bieta in scatola</i> | 150 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Cubetti di tacchino al marsala</i> | 114  |
| <i>Albicocche</i> | 160 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| | |
|----------|--------------------------------------|
| Paziente | bubu |
| Dieta | Dieta per bubu del 01/07/2007 |



Giorno 5 di 14

| Pranzo | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Formaggino</i> | 22 |
| <i>Asparagi in scatola</i> | 300 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 87 |
| <i>Fragole</i> | 160 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| Cena | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Spaghetti all'alloro</i> | 241  |
| <i>Spinaci</i> | 39 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Calamaretti alla napoletana</i> | 218  |
| <i>Melone d'estate</i> | 160 |
| <i>Vino rosso</i> | 83 |


Giorno 6 di 14



| Pranzo | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Polpo (bollito o alla griglia)</i> | 160 |
| <i>Lattuga</i> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 62 |
| <i>Condire il pesce con olio e limone</i> | 7 |
| <i>Fichi</i> | 160 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| Cena | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Risotto con acciughe e finocchi</i> | 249  |
| <i>Peperoni dolci</i> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Peperoni alle olive</i> | 123  |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 117 |
| <i>Pesca</i> | 160 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| | |
|----------|--------------------------------------|
| Paziente | bubu |
| Dieta | Dieta per bubu del 01/07/2007 |



Giorno 7 di 14

| Pranzo | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Sformato di cipolle</i> | 186  |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 103 |
| <i>Fichi</i> | 160 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| Cena | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Spaghetti saporiti</i> | 140  |
| <i>Spinaci</i> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Polpo in insalata</i> | 214  |
| <i>Pesca</i> | 160 |
| <i>Vino rosso</i> | 150 |


Giorno 8 di 14



| Pranzo | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Edam stagionato</i> | 21 |
| <i>Cetrioli</i> | 13 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 4 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 50 |
| <i>Fichi</i> | 143 |
| <i>Acqua</i> | 246 |

| Cena | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Spaghetti al caviale (ricetta 2)</i> | 140  |
| <i>Indivia</i> | 157 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 3 |
| <i>Muggine al rosmarino</i> | 157  |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 94 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| | |
|----------|--------------------------------------|
| Paziente | bubu |
| Dieta | Dieta per bubu del 01/07/2007 |



Giorno 9 di 14

| Pranzo | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Bietola stufata con funghi</i> | 131  |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 20 |
| <i>Albicocche</i> | 23 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| Cena | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Penne e gamberetti al cartoccio</i> | 377  |
| <i>Cicoria da taglio</i> | 40 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 3 |
| <i>Panata o pancotto</i> | 82  |
| <i>Albicocche</i> | 35 |
| <i>Vino rosso</i> | 38 |


Giorno 10 di 14


| Pranzo | |
|--|----------------------|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Speck</i> | 41 |
| <i>Rucola</i> | 13 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 2 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 60 |
| <i>Albicocche</i> | 21 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| Cena | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Spaghetti tricolori</i> | 223  |
| <i>Cicoria</i> | 33 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 2 |
| <i>Scamorza allo spiedo</i> | 233  |
| <i>Spinaci</i> | 22 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 3 |
| <i>Fichi</i> | 25 |
| <i>Vino rosso</i> | 39 |


| | |
|----------|--------------------------------------|
| Paziente | bubu |
| Dieta | Dieta per bubu del 01/07/2007 |



Giorno 11 di 14

| Pranzo | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Spaghetti con gli scampi</i> | 202  |
| <i>Asparagi in scatola</i> | 150 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Albicocche</i> | 80 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| Cena | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i> | 80 |
| <i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</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> | 70 |
| <i>Uova e melanzane</i> | 122  |
| <i>Pesca</i> | 160 |
| <i>Acqua</i> | 250 |


Giorno 12 di 14


| Pranzo | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Spaghetti alle noci</i> | 103  |
| <i>Cetrioli</i> | 80 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 4 |
| <i>Albicocche</i> | 160 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| Cena | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Spaghetti al limone</i> | 157  |
| <i>Cicoria witloof</i> | 80 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 4 |
| <i>Frittata con lardo e taleggio</i> | 67  |
| <i>Indivia</i> | 160 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 4 |
| <i>Albicocche</i> | 80 |
| <i>Vino rosso</i> | 98 |


| | |
|----------|--------------------------------------|
| Paziente | bubu |
| Dieta | Dieta per bubu del 01/07/2007 |



Giorno 13 di 14

| Pranzo | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Risotto alle ortiche</i> | 280  |
| <i>Sedano rapa</i> | 331 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 9 |
| <i>Fichi</i> | 61 |
| <i>Vino rosso</i> | 50 |

| Cena | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Puntarelle in insalata</i> | 153  |
| <i>Sedano</i> | 107 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 6 |
| <i>Astice (bollito o alla griglia)</i> | 191 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 35 |
| <i>Condire il pesce con la Maionese</i> | 12 |
| <i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i> | 70 |
| <i>Vino rosso</i> | 67 |

Giorno 14 di 14

| Pranzo | |
|----------------------------------|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Tagliatelle al cavolfiore</i> | 227  |
| <i>Pesca</i> | 160 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| Cena | |
|--|---|
| <u>Alimento</u> | <u>Porzione (g.)</u> |
| <i>Spaghetti tricolori</i> | 262  |
| <i>Rucola</i> | 59 |
| <i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i> | 5 |
| <i>Triglie al cartoccio</i> | 161  |
| <i>Fragole</i> | 160 |
| <i>Acqua</i> | 250 |

| | |
|----------|--------------------------------------|
| Paziente | bubu |
| Dieta | Dieta per bubu del 01/07/2007 |

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 | | |
| | | | |