

Paziente	<b>poi</b>
Dieta	<b>Dieta per poi del 28/06/2007</b>

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

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tisana in tazza</i>	75
<i>Dolcificare con aspartame</i>	3
<i>Fette biscottate, integrali</i>	31
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	33

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	70
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	3
<i>Scalogno (insalata)</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	29
<i>Salame nostrano</i>	21
<i>Mela cotogna</i>	80
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Banana</i>	31

**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>	5
<i>Sedano</i>	62
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	23
<i>Coniglio, carne semigrassa (bollito o alla griglia)</i>	63
<i>Prugne</i>	117
<i>Acqua</i>	250

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

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, scremato</i>	36
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate</i>	10
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	189

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Banana</i>	13

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	57
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	4
<i>Radicchio rosso</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	19
<i>Rana pescatrice (bollita o alla griglia)</i>	152
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	3
<i>Banana</i>	40
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Banana</i>	13

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo vegetale</i>	23
<i>Barbabietole rosse</i>	33
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Panini all'olio</i>	114
<i>Sofficini al formaggio (surgelati)</i>	41
<i>Melone d'estate</i>	85
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>poi</b>
Dieta	<b>Dieta per poi del 28/06/2007</b>

**Giorno 3 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte parz. scremato + caffè</i>	98
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate</i>	9
<i>Yogurt di latte intero ai cereali e malto</i>	97

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

<b>Pranzo</b>	
<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>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	2
<i>Sedano rapa</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Panini all'olio</i>	18
<i>Faraona, coscia (bollita o alla griglia)</i>	50
<i>Pompelmo</i>	65
<i>Acqua</i>	201

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela cotogna</i>	62

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo vegetale</i>	23
<i>Bieta</i>	122
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Panini all'olio</i>	127
<i>Wurstel di pollo (bollito o alla griglia)</i>	41
<i>Ciliege</i>	129
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 4 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	114
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate</i>	9
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	21

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	13

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	50
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	4
<i>Cavoli di bruxelles</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	48
<i>Polpo (bollito o alla griglia)</i>	13
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Pompelmo</i>	160
<i>Acqua</i>	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	29
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	2
<i>Radicchio rosso</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Panini all'olio</i>	116
<i>Calamaro (bollito o alla griglia)</i>	39
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	4
<i>Prugne</i>	83
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>poi</b>
Dieta	<b>Dieta per poi del 28/06/2007</b>

**Giorno 5 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato uht</i>	244
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	3
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	20
<i>Miele</i>	4

<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>	80
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	9
<i>Cavoli di bruxelles</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	35
<i>Pompelmo</i>	77
<i>Acqua</i>	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	62
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	3
<i>Cicoria da taglio</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	59
<i>Mandaranci e clementine</i>	80
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 6 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffelatte latte intero + caffè</i>	195
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	43
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	80

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

<b>Pranzo</b>	
<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>	10
<i>Ravanelli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	31
<i>Ananas</i>	80
<i>Acqua</i>	250

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela</i>	18

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	39
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	7
<i>Sedano rapa</i>	130
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	34
<i>Pesca</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>poi</b>
Dieta	<b>Dieta per poi del 28/06/2007</b>

**Giorno 7 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, vitaminizzate</i>	30
<i>Yogurt di latte intero</i>	194

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	68
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	11
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	9
<i>Cicoria witloof</i>	34
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	31
<i>Banana</i>	35
<i>Acqua</i>	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	33
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Carote</i>	37
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	32
<i>Melone d'estate</i>	37
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 8 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffè' solubile, in tazza</i>	40
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	28
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	21

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

<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>	2
<i>Cetrioli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Panini all'olio</i>	31
<i>Tacchino, petto (bollito o alla griglia)</i>	14
<i>Kiwi</i>	160
<i>Acqua</i>	250

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	13

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	59
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	7
<i>Bieta</i>	120
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Panini all'olio</i>	12
<i>Vitello, carne semigrassa (bollito o alla griglia)</i>	118
<i>Kiwi</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>poi</b>
Dieta	<b>Dieta per poi del 28/06/2007</b>

**Giorno 9 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tisana in tazza	150
Dolcificare con fruttosio	8
Fette biscottate	39
Miele	8

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	53
Condire il 1° con il Burro	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	5
Spinaci	123
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Panini all'olio	35
Polpo (bollito o alla griglia)	80
Condire il pesce con olio e limone	5
Pesca	160
Acqua	250

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Ananas	80

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Brodo di gallina	70
Porri	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Panini all'olio	43
Spigola (bollita o alla griglia)	80
Condire il pesce con olio e limone	5
Banana	160
Acqua	250

**Giorno 10 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di soia	75
Dolcificare con fruttosio	4
Fette biscottate	26
Yogurt di latte intero ai cereali e malto	63

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	70
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	4
Barbabietole rosse	95
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Faraona (bollita o alla griglia)	37
Panini all'olio	30
Pompelmo	160
Acqua	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Brodo vegetale	56
Patate	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	4
Panini all'olio	98
Speck	26
Fragole	160
Acqua	250

Paziente	<b>poi</b>
Dieta	<b>Dieta per poi del 28/06/2007</b>

**Giorno 11 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di soia	75
Dolcificare con fruttosio	3
Fette biscottate, integrali	16
Yogurt di latte magro alla frutta	46

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Banana	33

<b>Pranzo</b>	
<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
Radichio rosso	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Sofficini al formaggio (surgelati)	54
Panini all'olio	35
Mela	20
Acqua	250

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pompelmo rosa	34

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	46
Condire il 1° con il Burro	4
Cicoria da taglio	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Panini all'olio	30
Rana pescatrice (bollita o alla griglia)	160
Condire il pesce con olio e limone	5
Kiwi	53
Acqua	250

**Giorno 12 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' solubile, in tazza	40
Dolcificare con fruttosio	3
Fette biscottate, vitaminizzate	22
Yogurt di latte parzialmente scremato	125

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Kiwi	147

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso, tipo parboiled	54
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	8
Cicoria	123
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Panini all'olio	35
Pompelmo rosa	128
Acqua	250

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Kiwi	160

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tortellini di carne, secchi	64
Condire il 1° con il Burro	3
Ravanelli	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Panini all'olio	67
Mela	80
Acqua	250

Paziente **poi**  
Dieta **Dieta per poi del 28/06/2007**

**Giorno 13 di 14**

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, scremato uht</i>	123
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	62

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	58
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	6
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	10
<i>Peperoni gialli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Panini all'olio</i>	34
<i>Ananas</i>	40
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela</i>	17

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	108
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Carote</i>	65
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	9
<i>Panini all'olio</i>	31
<i>Banana</i>	40
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 14 di 14**

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato vitaminizza</i>	350
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	30
<i>Yogurt di latte intero</i>	203

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	25

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	67
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	10
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Zucchine</i>	26
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Panini all'olio</i>	23
<i>Mandaranci e clementine</i>	27
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mandaranci e clementine</i>	28

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	48
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Peperoni gialli</i>	35
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Panini all'olio</i>	31
<i>Banana</i>	36
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>poi</b>
Dieta	<b>Dieta per poi del 28/06/2007</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		