

Paziente	<b>sally</b>
Dieta	<b>Dieta per sally del 07/07/2007</b>

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	56
Condire il 1° con il Burro	8
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	4
Cetrioli	13
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	50
Cernia (bollita o alla griglia)	67
Condire il pesce con la Maionese	8
Pesca	160
Succo di mela, conservato, non zuccherato	25

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	49

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)	101
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Sedano	38
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	6
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	35
Polpo (bollito o alla griglia)	70
Condire il pesce con olio e limone	6
Fichi	109
Acqua	250

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tortellini di carne, secchi	28
Condire il 1° con il Burro	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	5
Cicoria catalogna	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	92
Agnello, carne magra (bollito o alla griglia)	43
Fichi	40
Succo di ananas, conservato	69

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Yogurt di latte intero alla frutta	61

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	35
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Indivia	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	7
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	70
Triglia (bollita o alla griglia)	39
Condire il pesce con la Maionese	5
Melone d'estate	160
Succo di ananas, conservato	133

Paziente	<b>sally</b>
Dieta	<b>Dieta per sally del 07/07/2007</b>

**Giorno 3 di 14**

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	80
<i>Cicoria da taglio</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Prosciutto cotto, magro</i>	26
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	84
<i>Melone d'estate</i>	75
<i>Succo di mela, conservato, non zuccherato</i>	139

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

<b>Cena</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>	5
<i>Patate</i>	59
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Suino (alla griglia)</i>	44
<i>Pesca</i>	80
<i>Succo di mela, conservato, non zuccherato</i>	68

**Giorno 4 di 14**

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	93
<i>Bieta</i>	300
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Rana pescatrice (bollita o alla griglia)</i>	40
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	120
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Pesca</i>	160
<i>Succo di ananas, conservato</i>	75

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

<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>	5
<i>Radicchio verde</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	51
<i>Seppia (bollita o alla griglia)</i>	31
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Fichi</i>	160
<i>Succo di mela, conservato, non zuccherato</i>	72

Paziente	<b>sally</b>
Dieta	<b>Dieta per sally del 07/07/2007</b>

**Giorno 5 di 14**

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	36
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Cicoria</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Sofficini al formaggio (surgelati)</i>	61
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	57

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	54
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Radicchio rosso</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	31
<i>Fichi</i>	142
<i>Succo di mela, conservato, non zuccherato</i>	67

**Giorno 6 di 14**

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	73
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	98
<i>Cicoria catalogna</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	96
<i>Melone d'estate</i>	160
<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>Brodo di gallina</i>	70
<i>Sedano rapa</i>	150
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Melone d'estate</i>	60
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>sally</b>
Dieta	<b>Dieta per sally del 07/07/2007</b>

**Giorno 7 di 14**

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	118
<i>Peperoni gialli</i>	165
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	9
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	130
<i>Succo di ananas, conservato</i>	225

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	125

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo vegetale</i>	216
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	7
<i>Cavoli di bruxelles</i>	180
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Melone d'estate</i>	93
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 8 di 14**

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	63
<i>Spinaci</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Astice (bollito o alla griglia)</i>	34
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	101
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	4
<i>Fragole</i>	160
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	24

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	19
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	3
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<i>Cetrioli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	90
<i>Triglia (bollita o alla griglia)</i>	14
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	10
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	63
<i>Succo di ananas, conservato</i>	29

Paziente	<b>sally</b>
Dieta	<b>Dieta per sally del 07/07/2007</b>

**Giorno 9 di 14**

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	35
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	4
<i>Finocchio</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	138
<i>Salame ungherese</i>	28
<i>Melone d'estate</i>	128
<i>Succo di ananas, conservato</i>	111

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	45

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	48
<i>Ravanelli</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Tacchina, petto (bollita o alla griglia)</i>	42
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	43
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	43
<i>Succo di mela, conservato, non zuccherato</i>	44

**Giorno 10 di 14**

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	30
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	2
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	240
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	56
<i>Salame fabriano</i>	40
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	60
<i>Succo di mela, conservato, non zuccherato</i>	29

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	21

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	55
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<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>	14
<i>Bresaola</i>	83
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	17
<i>Succo di mela, conservato, non zuccherato</i>	25

Paziente	<b>sally</b>
Dieta	<b>Dieta per sally del 07/07/2007</b>

**Giorno 11 di 14**

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	33
Condire il 1° con il Burro	8
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	4
Peperoni dolci	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	59
Seppia (bollita o alla griglia)	80
Condire il pesce con olio e limone	5
Albicocche	121
Succo di ananas, conservato	71

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	124

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)	80
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Cicoria	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	7
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	65
Merluzzo (bollito o alla griglia)	64
Condire il pesce con la Maionese	10
Albicocche	117
Acqua	250

**Giorno 12 di 14**

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Insalata di riso	80
Carote	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Polpo (bollito o alla griglia)	15
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	107
Condire il pesce con olio e limone	3
Albicocche	114
Succo di mela, conservato, non zuccherato	22

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Yogurt di latte magro alla frutta	59

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	32
Condire il 1° con il Burro	4
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	5
Zucchine	70
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	70
Rana pescatrice (bollita o alla griglia)	14
Condire il pesce con olio e limone	10
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	51
Succo di ananas, conservato	32

Paziente	<b>sally</b>
Dieta	<b>Dieta per sally del 07/07/2007</b>

**Giorno 13 di 14**

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	51
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	5
<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>	35
<i>Sofficini al formaggio (surgelati)</i>	55
<i>Albicocche</i>	160
<i>Succo di mela, conservato, non zuccherato</i>	75

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Insalata di riso</i>	118
<i>Scalognone (insalata)</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	82
<i>Succo di ananas, conservato</i>	225

**Giorno 14 di 14**

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	30
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	6
<i>Ravanelli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Fragole</i>	160
<i>Succo di mela, conservato, non zuccherato</i>	150

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	57
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	11
<i>Radicchio rosso</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	9
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	64
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	62
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>sally</b>
Dieta	<b>Dieta per sally del 07/07/2007</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		