

**Www. Dieta Gratis .net**<http://www.dietagratis.net>

Paziente **aabbccdd79**  
 Dieta **Dieta per aabbccdd79 del 18/07/2007**

**Giorno 1 di 14****Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato</i>	125
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	3
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	43
<i>Miele</i>	3
<i>Spremuta di arancia</i>	34

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Faraona, coscia (bollita o alla griglia)</i>	105
<i>Cavoli di bruxelles</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Grissini</i>	50
<i>Pesca</i>	160
<i>Spremuta di arancia</i>	63

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di carne varia</i>	43
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	8
<i>Spinaci</i>	63
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Crackers salati</i>	50
<i>Pollo, petto</i>	161
<i>Melone d'estate</i>	70
<i>Succo di frutta, conservato</i>	150

**Giorno 2 di 14****Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, intero</i>	361
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	41
<i>Miele</i>	5
<i>Spremuta di arancia</i>	55

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	70
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Radicchio verde</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Crackers salati</i>	25
<i>Fragole</i>	40
<i>Succo di frutta, conservato</i>	75

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di carne varia</i>	70
<i>Bieta in scatola</i>	75
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Grissini</i>	25
<i>Vitello (bollito o alla griglia)</i>	174
<i>Fichi</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>aabbccdd79</b>
Dieta	<b>Dieta per aabbccdd79 del 18/07/2007</b>

**Giorno 3 di 14**

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, intero</i>	350
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30
<i>Miele</i>	5
<i>Spremuta di arancia</i>	90

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	29

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	51
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Lattuga</i>	31
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Grissini</i>	19
<i>Melone d'estate</i>	31
<i>Succo di frutta, conservato</i>	59

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	32

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
-----------------	----------------------

Paziente	<b>aabbccdd79</b>
Dieta	<b>Dieta per aabbccdd79 del 18/07/2007</b>

**Giorno 5 di 14**

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, intero	125
Dolcificare con aspartame	5
Fette biscottate, vitaminizzate	34
Spremuta di arancia	55

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<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	5
Bieta in scatola	75
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Fragole	160
Succo di frutta, conservato	61

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tortellini di carne, secchi	98
Condire il 1° con il Burro	3
Rucola	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Seppia (bollita o alla griglia)	26
Condire il pesce con olio e limone	5
Fichi	160
Spremuta di arancia	165

**Giorno 6 di 14**

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' solubile, in tazza	40
Dolcificare con fruttosio	5
Fette biscottate, integrali	30
Spremuta di arancia	55

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	119
Condire il 1° con il Burro	24
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	16
Peperoni dolci	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Albicocche	160
Spremuta di arancia	165

**Merenda**

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

**Cena**

<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 da taglio	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pesca	40
Acqua	250

Paziente	<b>aabbccdd79</b>
Dieta	<b>Dieta per aabbccdd79 del 18/07/2007</b>

**Giorno 7 di 14**

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' decaffeinato, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30
<i>Spremuta di arancia</i>	55

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	70
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Zucchine</i>	35
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fichi</i>	40
<i>Succo di frutta, conservato</i>	75

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	111
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	25
<i>Asparagi in scatola</i>	75
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Spremuta di arancia</i>	168

**Giorno 8 di 14**

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, intero</i>	125
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	4
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	22
<i>Miele</i>	4
<i>Spremuta di arancia</i>	47

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Crackers salati</i>	21

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	46
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	8
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	300
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Albicocche</i>	160
<i>Spremuta di arancia</i>	52

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Albicocche</i>	139

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, tipo parboiled</i>	53
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Asparagi in scatola</i>	300
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Agnello, coratella (bollito o alla griglia)</i>	109
<i>Grissini</i>	41
<i>Melone d'estate</i>	117
<i>Succo di frutta, conservato</i>	54

Paziente **aabbccdd79**



Paziente	<b>aabbccdd79</b>
Dieta	<b>Dieta per aabbccdd79 del 18/07/2007</b>

**Giorno 11 di 14**

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di soia	75
Dolcificare con aspartame	5
Fette biscottate	30
Spremuta di arancia	55

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Uovo di gallina, intero (bollito)	35
Rucola	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Fichi	90
Succo di frutta, conservato	225

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)	111
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	5
Cicoria	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Sofficini al formaggio (surgelati)	103
Pesca	160
Succo di frutta, conservato	179

**Giorno 12 di 14**

**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Latte di vacca, parzialmente scremato	244
Dolcificare con aspartame	10
Fette biscottate, integrali	55
Spremuta di arancia	102

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	80

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Rana pescatrice (bollita o alla griglia)	80
Bieta in scatola	300
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Condire il pesce con olio e limone	5
Fichi	160
Acqua	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	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	8
Porri	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Seppia (bollita o alla griglia)	160
Condire il pesce con olio e limone	6
Albicocche	79
Succo di frutta, conservato	143

Paziente	<b>aabbccdd79</b>
Dieta	<b>Dieta per aabbccdd79 del 18/07/2007</b>

**Giorno 13 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' decaffeinato, in tazza</i>	40
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	60
<i>Spremuta di arancia</i>	55

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	80

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	92
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	6
<i>Rucola</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fragole</i>	160
<i>Acqua</i>	250

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	80
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	5
<i>Cicoria catalogna</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fichi</i>	160
<i>Succo di frutta, conservato</i>	179

**Giorno 14 di 14**

<b>Colazione</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tisana in tazza</i>	69
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	60
<i>Spremuta di arancia</i>	51

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	80

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	111
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	4
<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>Albicocche</i>	160
<i>Spremuta di arancia</i>	165

<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, tipo parboiled</i>	70
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Rape</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Fragole</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>aabbccdd79</b>
Dieta	<b>Dieta per aabbccdd79 del 18/07/2007</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/zucchino	200	scorza di un limone	20
succo di un limone	20		