

Www. Dieta Gratis .net

http://www.dietagratis.net

Paziente **lolo**
 Dieta **Dieta per lolo del 17/07/2007**



Giorno 1 di 14**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	75
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	9
<i>Fiocchi di latte magro</i>	9
<i>Yogurt di latte intero</i>	48

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso e carote</i>	84 
<i>Panini all'olio</i>	83
<i>Birra chiara</i>	60


Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti all'aragosta</i>	292 
<i>Lattuga</i>	156
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Filetto di cavallo al formaggio</i>	59 
<i>Fragole</i>	153
<i>Succo di mela, conservato, non zuccherato</i>	134


Giorno 2 di 14**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	65
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	4
<i>Fette biscottate</i>	30
<i>Miele</i>	4

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Cozze allo zafferano</i>	395 
<i>Pomodori da insalata</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pesca</i>	160
<i>Birra chiara</i>	300

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti al prezzemolo e basilico</i>	105 
<i>Finocchio</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Pollo, coscia</i>	37
<i>Crackers salati</i>	25
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Birra chiara</i>	75

Paziente	lolo
Dieta	Dieta per lolo del 17/07/2007

Giorno 3 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	75
<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>Suino, bistecca (alla griglia)</i>	170
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	75
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Grissini</i>	25
<i>Albicocche</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<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>Sedano</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Piselli ai porri</i>	159
<i>Crackers salati</i>	25
<i>Melone d'estate</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Giorno 4 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	38
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30
<i>Miele</i>	2

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Cavolfiore al pomodoro</i>	161
<i>Grissini</i>	13
<i>Fragole</i>	160
<i>Birra chiara</i>	211



Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti al caviale (ricetta 2)</i>	227
<i>Patate</i>	37
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Rana pescatrice (bollita o alla griglia)</i>	135
<i>Panini all'olio</i>	23
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	4
<i>Albicocche</i>	71
<i>Birra chiara</i>	29

Paziente	lolo
Dieta	Dieta per lolo del 17/07/2007

Giorno 5 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	150
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	10
<i>Fiocchi di latte magro</i>	14
<i>Yogurt di latte intero</i>	63



Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Scamorza</i>	20
<i>Zucchine</i>	140
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Crackers salati</i>	69
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti agli asparagi selvatici</i>	265 
<i>Peperoni dolci</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Spiedini di ostriche</i>	233 
<i>Albicocche</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Giorno 6 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato uht</i>	59
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate</i>	10
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	183

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tagliatelle al cavolfiore</i>	460 
<i>Fichi</i>	29
<i>Birra chiara</i>	60

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti al pecorino</i>	75 
<i>Peperoni gialli</i>	21
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Bracirole di maiale alla contadina</i>	72 
<i>Pesca</i>	32
<i>Acqua</i>	250

Paziente **lolo**

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]


Paziente	lolo
Dieta	Dieta per lolo del 17/07/2007

Giorno 9 di 14


Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato uht</i>	146
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	2
<i>Fette biscottate, integrali</i>	13
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	63

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tagliatelle con la bottarga</i>	190 
<i>Sedano</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Albicocche</i>	160
<i>Birra chiara</i>	75

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tagliatelle ai peperoni</i>	162 
<i>Bieta</i>	150
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Polpo (bollito o alla griglia)</i>	82
<i>Crackers salati</i>	16
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	144
<i>Succo di mela, conservato, non zuccherato</i>	75

Giorno 10 di 14



Colazione

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato uht</i>	125
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	60
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	63

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Agnello, coratella (bollito o alla griglia)</i>	85
<i>Rape</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Crackers salati</i>	37
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Succo di mela, conservato, non zuccherato</i>	75


Cena


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti aglio, olio e peperoncino</i>	74 
<i>Cavoli di bruxelles</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Ombrina alla marsigliese</i>	183 
<i>Fragole</i>	160
<i>Birra chiara</i>	75

Paziente	lolo
Dieta	Dieta per lolo del 17/07/2007

Giorno 11 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	75
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30
<i>Yogurt di latte intero</i>	125



Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Vermicelli con i cannolicchi</i>	184 
<i>Sedano</i>	45
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fragole</i>	66
<i>Succo di mela, conservato, non zuccherato</i>	75

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Stracciatella</i>	284 
<i>Radicchio rosso</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Tacchina, petto (bollita o alla griglia)</i>	47
<i>Grissini</i>	97
<i>Fichi</i>	160
<i>Succo di mela, conservato, non zuccherato</i>	225

Giorno 12 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Latte di vacca, parzialmente scremato uht</i>	114
<i>Dolcificare con aspartame</i>	3
<i>Fette biscottate, integrali</i>	19
<i>Yogurt di latte intero</i>	63


Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mozzarella</i>	13
<i>Indivia</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Crackers salati</i>	50
<i>Pesca</i>	160
<i>Birra chiara</i>	97



Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Minestra di broccoli</i>	272 
<i>Pesce san pietro in teglia</i>	785 
<i>Bieta in scatola</i>	300
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Fragole</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Paziente	lolo
Dieta	Dieta per lolo del 17/07/2007

Giorno 13 di 14


Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	31
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	4
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	12
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	250



Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Farfalle al limone</i>	60 
<i>Radicchio rosso</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	1
<i>Fragole</i>	40
<i>Acqua</i>	160

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti dolci</i>	123 
<i>Porri</i>	59
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Carpa allo zafferano</i>	308 
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Birra chiara</i>	300

Giorno 14 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Te', in tazza</i>	34
<i>Dolcificare con aspartame</i>	2
<i>Fette biscottate</i>	25
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	63

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Polpo e patate</i>	156 
<i>Lattuga</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Grissini</i>	84
<i>Birra chiara</i>	190

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti ai pinoli</i>	141 
<i>Ravanelli</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	2
<i>Uova alla parmigiana</i>	67 
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Succo di mela, conservato, non zuccherato</i>	91

Paziente	lolo
Dieta	Dieta per lolo del 17/07/2007

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/zucchino	200	scorza di un limone	20
succo di un limone	20		