

Paziente	<b>michelle</b>
Dieta	<b>Dieta per michelle del 29/06/2007</b>

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

**Spuntino**

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


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Taleggio</i>	111
<i>Fagioli in scatola</i>	151
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	176
<i>Ciliege</i>	203
<i>Acqua</i>	300

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	85

**Cena**


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti agli asparagi selvatici</i>	185 
<i>Rape</i>	162
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Prugne</i>	37
<i>Acqua</i>	250

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

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti piccanti</i>	362 
<i>Cicoria da taglio</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Kiwi</i>	80
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

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

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Bresaola</i>	140
<i>Indivia</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Ciliege</i>	80
<i>Coca cola</i>	150

Paziente	<b>Michelle</b>
Dieta	<b>Dieta per Michelle del 29/06/2007</b>

**Giorno 3 di 14**

**Spuntino**

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


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caciottina fresca</i>	42
<i>Finocchio</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	13
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	138
<i>Albicocche</i>	160
<i>Coca cola</i>	159

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mandaranci e clementine</i>	160

**Cena**


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti al caviale (ricetta 2)</i>	147 
<i>Cavoli di bruxelles</i>	123
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Ananas</i>	138
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 4 di 14**

**Spuntino**

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

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso, gamberetti e zucchini</i>	499 
<i>Cicoria catalogna</i>	220
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Prugne</i>	211
<i>Acqua</i>	256

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	95

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mortadella di suino</i>	38
<i>Rape</i>	190
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	12
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	161
<i>Ciliege</i>	158
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>michelle</b>
Dieta	<b>Dieta per michelle del 29/06/2007</b>

**Giorno 5 di 14**

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Mandaranci e clementine	130


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Astice (bollito o alla griglia)	147
Sedano rapa	162
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	7
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	71
Condire il pesce con la Maionese	11
Pesca	160
Acqua	271

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Fragole	147

**Cena**


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Vermicelli ai porri	273 
Cetrioli	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	11
Mela cotogna	80
Coca cola	221

**Giorno 6 di 14**

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Mela cotogna	97


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Polpo e patate	268 
Cicoria da taglio	197
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	6
Albicocche	177
Coca cola	225

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Mela	81

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta rustica	175 
Rucola	219
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	15
Mandaranci e clementine	162
Coca cola	211


Paziente	<b>michelle</b>
Dieta	<b>Dieta per michelle del 29/06/2007</b>

**Giorno 7 di 14**

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela cotogna</i>	48

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Penne alla cubana</i>	76 
<i>Asparagi in scatola</i>	150
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pompelmo rosa</i>	230
<i>Coca cola</i>	270

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	138

**Cena**


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Sogliola (bollita o alla griglia)</i>	160
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	216
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	9
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	101
<i>Condire il pesce con la Maionese</i>	14
<i>Banana</i>	160
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 8 di 14**

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Kiwi</i>	177

**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Cannocchie alla viareggina</i>	183 
<i>Bieta in scatola</i>	331
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	9
<i>Pompelmo</i>	183
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela</i>	91

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo vegetale</i>	283
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	10
<i>Fagiolini in scatola</i>	161
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	23
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	184
<i>Banana</i>	179
<i>Acqua</i>	250


Paziente	<b>michelle</b>
Dieta	<b>Dieta per michelle del 29/06/2007</b>

**Giorno 9 di 14**

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela cotogna</i>	92


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti basilico e prezzemolo</i>	333 
<i>Spinaci</i>	181
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Mela cotogna</i>	99
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Prugne</i>	154

**Cena**


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Cernia in tegame</i>	249 
<i>Asparagi in scatola</i>	267
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pompelmo</i>	219
<i>Coca cola</i>	275

**Giorno 10 di 14**

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela cotogna</i>	24


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Carciofi a strati</i>	292 
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	98
<i>Mela</i>	80
<i>Coca cola</i>	225

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela</i>	20


**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti al cavolfiore</i>	146 
<i>Porri</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Ciliege</i>	40
<i>Coca cola</i>	89


Paziente	<b>michelle</b>
Dieta	<b>Dieta per michelle del 29/06/2007</b>

**Giorno 11 di 14**

<b>Spuntino</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mela cotogna</i>	30

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Cavolfiore al pomodoro</i>	564 
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	106
<i>Fragole</i>	99
<i>Coca cola</i>	89

<b>Merenda</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Banana</i>	81


<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta rustica</i>	166 
<i>Sedano rapa</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	9
<i>Mandaranci e clementine</i>	68
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 12 di 14**

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

<b>Pranzo</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Suino (alla griglia)</i>	72
<i>Sedano rapa</i>	136
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Coca cola</i>	142

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

<b>Cena</b>	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti con le seppie</i>	270 
<i>Radicchio verde</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Fragole</i>	80
<i>Coca cola</i>	150


Paziente	<b>michelle</b>
Dieta	<b>Dieta per michelle del 29/06/2007</b>

**Giorno 13 di 14**

**Spuntino**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pesca</i>	230


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti al caviale (ricetta 2)</i>	176 
<i>Asparagi in scatola</i>	432
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Mela</i>	256
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Ciliege</i>	376

**Cena**


<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tinche all'uva</i>	278 
<i>Ravanelli</i>	192
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Ciliege</i>	276
<i>Acqua</i>	250

**Giorno 14 di 14**

**Spuntino**

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


**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Stufato di carote e zucchine</i>	96 
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Mela</i>	20
<i>Acqua</i>	250

**Merenda**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Mandaranci e clementine</i>	40

**Cena**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Spaghetti primavera</i>	814 
<i>Fagiolini in scatola</i>	60
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Albicocche</i>	76
<i>Acqua</i>	250

Paziente	<b>Michelle</b>
Dieta	<b>Dieta per Michelle del 29/06/2007</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 1/2 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		