

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

Paziente	Bia
Dieta	Dieta per Bia del 08/07/2007

Giorno 1 di 14**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' bar, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	30
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	63
<i>Spremuta di arancia</i>	55

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	80
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Cicoria</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Crackers salati</i>	32
<i>Salame di suino</i>	30
<i>Fichi</i>	127
<i>Coca cola</i>	170

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Grissini</i>	25

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo di carne varia</i>	70
<i>Fagiolini in scatola</i>	30
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Faraona, coscia (bollita o alla griglia)</i>	170
<i>Crackers non salati</i>	25
<i>Albicocche</i>	40
<i>Acqua</i>	250

Giorno 2 di 14**Colazione**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' bar, in tazza</i>	6
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	4
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	29
<i>Yogurt di latte intero</i>	153
<i>Spremuta di arancia</i>	47

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	46
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	7
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	4
<i>Bieta in scatola</i>	93
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Grissini</i>	25
<i>Prosciutto cotto, magro</i>	77
<i>Albicocche</i>	160
<i>Acqua tonica</i>	133

Merenda

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

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	76
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Radicchio verde</i>	13
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Crackers non salati</i>	25
<i>Suino, carne magra (alla griglia)</i>	170
<i>Melone d'estate</i>	35
<i>Spremuta di arancia</i>	49

Paziente **Bia**
Dieta **Dieta per Bia del 08/07/2007**

Giorno 3 di 14

Colazione

Alimento Porzione (g.)

Paziente	Bia
Dieta	Dieta per Bia del 08/07/2007

Giorno 5 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	20
Dolcificare con aspartame	13
Fette biscottate	60
Yogurt di latte parzialmente scremato	125
Spremuta di arancia	165

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)	80
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	4
Finocchio	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Uovo di gallina, intero (bollito)	33
Fragole	160
Acqua	250

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tortellini di carne, secchi	48
Condire il 1° con il Burro	5
Cavoli di bruxelles	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Sofficini al formaggio (surgelati)	55
Fichi	160
Coca cola	225

Giorno 6 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	40
Dolcificare con aspartame	5
Fette biscottate	41
Yogurt di latte intero	250
Spremuta di arancia	55

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	70
Condire il 1° con il Burro	10
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	14
Bieta	300
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	6
Albicocche	160
Spremuta di arancia	86

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	129
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Barbabietole rosse	95
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	7
Pesca	160
Spremuta di arancia	77

Paziente	Bia
Dieta	Dieta per Bia del 08/07/2007

Giorno 7 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	47
Dolcificare con aspartame	5
Fette biscottate	40
Yogurt di latte intero	204
Spremuta di arancia	55

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	144
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	9
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	7
Cicoria	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Fragole	160
Acqua	250

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	73
Condire il 1° con il Burro	10
Scalogno (insalata)	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	8
Pesca	160
Coca cola	100

Giorno 8 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	14
Dolcificare con fruttosio	5
Fette biscottate, integrali	41
Yogurt di latte intero	222
Spremuta di arancia	55

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)	68
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	3
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	5
Cicoria	36
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	4
Crackers salati	21
Tacchina, ala (bollita o alla griglia)	49
Melone d'estate	36
Spremuta di arancia	50

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	30

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	63
Condire il 1° con il Burro	5
Asparagi in scatola	53
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	4
Grissini	19
Vitello, carne semigrassa (bollito o alla griglia)	170
Melone d'estate	32
Coca cola	61

Paziente	Bia
Dieta	Dieta per Bia del 08/07/2007

Giorno 9 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' bar, in tazza</i>	17
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate, integrali</i>	30
<i>Yogurt di latte intero</i>	149
<i>Spremuta di arancia</i>	42

Pranzo	
<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>	4
<i>Melanzane (alla griglia)</i>	300
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Crackers non salati</i>	24
<i>Gallina (bollita o alla griglia)</i>	52
<i>Melone d'estate</i>	123
<i>Acqua tonica</i>	159

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Melone d'estate</i>	40

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	77
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	15
<i>Porri</i>	60
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Grissini</i>	12
<i>Pollo, petto</i>	129
<i>Melone d'estate</i>	34
<i>Acqua</i>	250

Giorno 10 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' bar, in tazza</i>	15
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	4
<i>Fette biscottate, integrali</i>	23
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	215
<i>Spremuta di arancia</i>	42

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola generica (spaghetti/penne, ecc.)</i>	60
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Indivia</i>	29
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	3
<i>Grissini</i>	18
<i>Scamorza affumicata</i>	80
<i>Fragole</i>	30
<i>Coca cola</i>	56

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	70
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	7
<i>Pomodori da insalata</i>	35
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	4
<i>Crackers salati</i>	22
<i>Pecorino, fresco</i>	40
<i>Fichi</i>	59
<i>Spremuta di arancia</i>	110

Paziente	Bia
Dieta	Dieta per Bia del 08/07/2007

Giorno 11 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	12
Dolcificare con fruttosio	3
Fette biscottate, vitaminizzate	30
Miele	3
Spremuta di arancia	34

Pranzo	
<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	10
Cavoli di bruxelles	160
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Crackers salati	25
Taleggio	20
Albicocche	160
Coca cola	75

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Melone d'estate	127

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Tortellini di carne, secchi	97
Condire il 1° con il Burro	3
Cetrioli	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	3
Crackers non salati	25
Fiocchi di latte magro	28
Melone d'estate	160
Acqua tonica	188

Giorno 12 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Caffe' bar, in tazza	40
Dolcificare con fruttosio	5
Fette biscottate, vitaminizzate	40
Yogurt di latte intero	125
Spremuta di arancia	55

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)	93
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	5
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	5
Peperoni gialli	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Crackers non salati	25
Sofficini al formaggio (surgelati)	55
Albicocche	144
Spremuta di arancia	165

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Riso bollito	86
Condire il 1° con il Burro	7
Radicchio rosso	80
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Uovo di gallina, intero (bollito)	35
Albicocche	40
Acqua	250

Paziente	Bia
Dieta	Dieta per Bia del 08/07/2007

Giorno 13 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' bar, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con aspartame</i>	5
<i>Fette biscottate</i>	30
<i>Yogurt di latte parzialmente scremato</i>	652
<i>Spremuta di arancia</i>	55

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>	36
<i>Pomodori da insalata</i>	76
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Albicocche</i>	121
<i>Coca cola</i>	100

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	70
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	15
<i>Finocchio</i>	192
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	123
<i>Coca cola</i>	125

Giorno 14 di 14

Colazione	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Caffe' bar, in tazza</i>	20
<i>Dolcificare con fruttosio</i>	5
<i>Fette biscottate, vitaminizzate</i>	30
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	311
<i>Spremuta di arancia</i>	55

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	154
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	26
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	19
<i>Rucola</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Fragole</i>	172
<i>Acqua</i>	250

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo vegetale</i>	70
<i>Cicoria witloof</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Melone d'estate</i>	96
<i>Coca cola</i>	198

Paziente	Bia
Dieta	Dieta per Bia del 08/07/2007

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