

Www. Dieta Gratis .net

fru

Paziente **yoghy**
 Dieta **Dieta per yoghy del 03/07/2007**

Giorno 1 di 14**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Scamorza	80
Peperoni dolci	138
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Crackers non salati	25
Albicocche	192
Vino rosato	151

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Albicocche	48

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Brodo vegetale	70
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	110
Rucola	40
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	7
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	194
Fragole	160
Acqua	250

Giorno 2 di 14**Pranzo**

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Pasta all'uovo, fresca	164
Condire il 1° con Olio di oliva extravergine	10
Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato	15
Barbabietole rosse	35
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	10
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	31
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	34
Birra chiara	73

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Crackers non salati	24

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
Salame felino	41
Melanzane (alla griglia)	300
Condire la verdura con Olio di oliva extravergine	5
Pane, tipo 0, pezzatura da 100g	70
Albicocche	160
Birra chiara	212

Paziente	yoghy
Dieta	Dieta per yoghy del 03/07/2007

Giorno 3 di 14

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>Scalogno (insalata)</i>	40
<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>	40
<i>Vino bianco</i>	50

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Crackers non salati</i>	25

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Sofficini al formaggio (surgelati)</i>	178
<i>Radicchio verde</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	98
<i>Fragole</i>	82
<i>Birra chiara</i>	300

Giorno 4 di 14

Pranzo

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Wurstel (bollito o alla griglia)</i>	49
<i>Peperoni dolci</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Pesca</i>	147
<i>Vino rosato</i>	102

Merenda

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	754

Cena

<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Brodo vegetale</i>	70
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	33
<i>Peperoni gialli</i>	160
<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>	151
<i>Birra chiara</i>	222

Paziente	yoghy
Dieta	Dieta per yoghy del 03/07/2007

Giorno 5 di 14

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	176
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Ravanelli</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	54
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	54
<i>Vino bianco</i>	50

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Scamorza</i>	62
<i>Carote</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	8
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Fragole</i>	72
<i>Birra chiara</i>	94

Giorno 6 di 14

Pranzo	
<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>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	16
<i>Cicoria witloof</i>	314
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	16
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	80
<i>Pesca</i>	258
<i>Birra chiara</i>	150

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>Calamaro (bollito o alla griglia)</i>	123
<i>Rucola</i>	170
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	74
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	9
<i>Albicocche</i>	160
<i>Birra chiara</i>	215

Paziente	yoghy
Dieta	Dieta per yoghy del 03/07/2007

Giorno 7 di 14

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta di semola integrale (spaghetti/penne, ecc.)</i>	124
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	12
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Zucchine</i>	140
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	11
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	71
<i>Albicocche</i>	160
<i>Birra chiara</i>	182

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fragole</i>	86

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Polpo (bollito o alla griglia)</i>	201
<i>Fagiolini in scatola</i>	100
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	9
<i>Melone d'estate</i>	142
<i>Birra chiara</i>	170

Giorno 8 di 14

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	160
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	36
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	22
<i>Zucchine</i>	165
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Crackers non salati</i>	25
<i>Melone d'estate</i>	188
<i>Vino bianco</i>	175

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fiocchi di latte magro</i>	79
<i>Cicoria witloof</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	41
<i>Melone d'estate</i>	120
<i>Acqua</i>	250

Paziente	yoghy
Dieta	Dieta per yoghy del 03/07/2007

Giorno 9 di 14

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>	5
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	15
<i>Ravanelli</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Crackers non salati</i>	25
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	35
<i>Vino rosato</i>	50

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Suino (alla griglia)</i>	132
<i>Rucola</i>	40
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	172
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Acqua</i>	250

Giorno 10 di 14

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Uovo di gallina, intero (bollito)</i>	35
<i>Bieta</i>	345
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	16
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	79
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Acqua</i>	250

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Crackers non salati</i>	50

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pasta all'uovo, fresca</i>	115
<i>Condire il 1° con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	16
<i>Cetrioli</i>	220
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	6
<i>Fragole</i>	216
<i>Vino bianco</i>	128

Paziente	yoghy
Dieta	Dieta per yoghy del 03/07/2007

Giorno 11 di 14

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Pollo, coscia</i>	204
<i>Rucola</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	7
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	71
<i>Pesca</i>	291
<i>Birra chiara</i>	198

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte magro alla frutta</i>	63

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>	10
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	17
<i>Scalogno (insalata)</i>	273
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	64
<i>Pesca</i>	241
<i>Birra chiara</i>	91

Giorno 12 di 14

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Fontina</i>	42
<i>Rape</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	85
<i>Fichi</i>	79
<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 vegetale</i>	180
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	123
<i>Sedano rapa</i>	160
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	119
<i>Melone d'estate</i>	160
<i>Vino bianco</i>	216

Paziente	yoghy
Dieta	Dieta per yoghy del 03/07/2007

Giorno 13 di 14

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Tortellini di carne, secchi</i>	56
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	7
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	16
<i>Cicoria catalogna</i>	298
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	90
<i>Melone d'estate</i>	178
<i>Acqua</i>	250

Merenda	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Yogurt di latte intero alla frutta</i>	169

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Seppia (bollita o alla griglia)</i>	88
<i>Bieta in scatola</i>	300
<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 olio e limone</i>	9
<i>Fragole</i>	269
<i>Acqua</i>	250

Giorno 14 di 14

Pranzo	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Riso bollito</i>	70
<i>Condire il 1° con il Burro</i>	20
<i>Insaporire il 1° con Parmigiano grattugiato</i>	13
<i>Bieta in scatola</i>	216
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	10
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	74
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	70
<i>Acqua</i>	250

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

Cena	
<u>Alimento</u>	<u>Porzione (g.)</u>
<i>Polpo (bollito o alla griglia)</i>	160
<i>Cicoria</i>	80
<i>Condire la verdura con Olio di oliva extravergine</i>	5
<i>Pane, tipo 0, pezzatura da 100g</i>	74
<i>Condire il pesce con olio e limone</i>	10
<i>Albicocche</i>	80
<i>Vino bianco</i>	100

Paziente	yoghy
Dieta	Dieta per yoghy del 03/07/2007

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		