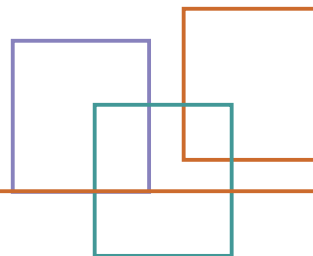


nuovo prova



Terapia Alimentare Personalizzata

effettuata da

Dott. Matteo Luigi PINTO

Via Sacchetti 31
20099 - SESTO SAN GIOVANNI (MI)

Studio Medico Dott. Matteo Luigi PINTO

Si ricorda che
questa terapia,
in quanto rigorosamente
mirata alle necessità
individuali, è
strettamente personale

DIETOSYSTEM

Terapia Alimentare

Una metodologia Dietosystem

Divisione di DS MediGroup S.p.A.

Via Teodosio, 74 - 20131 Milano - Tel. 02 28172200

Storia clinica

Lavoro

Lavora

La sua attività lavorativa è

Si

Leggera

nuovo prova

| | | | | | | | |
|------------------------|--|-------|-----------|-----------------------|-----------|------|----------|
| Età | 62 anni | Sesso | Femminile | Statura | 168,00 cm | Peso | 92,00 kg |
| Attività lavorativa | | | Leggera | Struttura scheletrica | | | Robusta |
| Condizione Fisiologica | SOVRAPPESO ECCESSIVO RAPPORTO DA 1.15 A 1.45 | | | | | | |

Ho valutato, attraverso l'analisi delle caratteristiche antropometriche, che il suo peso desiderabile debba essere di 71,80 kg.

Tenuto conto dello stato di salute e di altri fattori concomitanti le ho prescritto una dieta adeguata senza cambiamenti troppo rapidi che potrebbero essere dannosi per il suo organismo.

Ho quindi elaborato una dieta di 7 giorni che le fornisca **1200 calorie giornaliere** delle quali:

| | | |
|-------------|---|-------------|
| 245 (20,4%) | → | proteine |
| 631 (52,6%) | → | carboidrati |
| 324 (27,0%) | → | grassi |

Valutazione obiettiva dello stato nutrizionale

| | | | |
|-----------------------------|------------------------|-------------------|----------|
| FAT (Massa Grassa) | Non indagata | Peso Attuale | 92,00 kg |
| FFM (Massa Magra) | Non indagata | | |
| TBW (Acqua Totale) | Non indagata | | |
| BMI (Indice Massa Corporea) | 32,60 Obesità 1° grado | | |
| BMR (Metabolismo Basale) | 1494 kcal | Peso Desiderabile | 71,80 kg |
| Calorie fornite dalla dieta | 1200 kcal | Differenza Peso | 20,20 kg |
| Differenza calorica | -19,69% | Differenza Peso | 28,13% |

Terapia alimentare personalizzata

PREMESSE

La presente terapia alimentare è stata elaborata in funzione della diagnosi e delle sue abitudini alimentari. Le ho prescritto un piano alimentare personalizzato affinché possa assumere ogni giorno una corretta quantità di nutrienti, indispensabili al buon funzionamento dell'organismo.

Le consiglio perciò di pesare o dosare inizialmente ogni pietanza. Con il tempo imparerà a riconoscere il peso delle porzioni senza bisogno della bilancia.

Seguirà questi menu sino a quando compariranno gli effetti benefici desiderati; poi le risulterà facile scegliere autonomamente il cibo nella quantità e qualità più corretta.

I risultati di una sana e corretta alimentazione non si vedono immediatamente ma iniziano nel nostro organismo sin dal primo pasto.

Cominci a considerare la dieta come un mezzo per vivere meglio e per recuperare BENESSERE e SALUTE.

Alcune semplici regole comportamentali la faciliteranno nel raggiungimento dello scopo. Una buona e lenta masticazione, ad esempio, consente di digerire ed assimilare meglio gli alimenti, raggiungendo anticipatamente la sensazione di sazietà.

E' buona regola mangiare una grande varietà di cibi per mantenere un buono stato di salute. Nessun singolo alimento è nutrizionalmente completo, cioè capace di fornire tutti i nutrienti necessari alle funzioni metaboliche. La monotonia può, nel tempo, causare eccessi o carenze nutrizionali.

Segua attentamente i menu proposti nelle loro quantità e varietà

Se non potesse seguire tale consiglio, potrà optare per le seguenti alternative:

A) Potrà ridistribuire gli alimenti a suo piacimento nel corso della giornata

B) Potrà scambiare tra loro i vari giorni di dieta evitando però di ripeterli

C) Potrà scegliere un piatto alternativo prelevandolo dai menu rimanenti

(Sostituire ad esempio, il secondo piatto del giorno 1 con quello di un giorno successivo. Tale sostituzione è valida se lo scambio viene effettuato tra pranzo e pranzo, tra cena e cena, e così di seguito nel rispetto delle grammature proposte)

Ci sono semplici mezzi per dosare alcuni alimenti (Valori espressi in grammi) :

| | | | |
|---------------------------------|------|---|-----|
| 1 cucchiaino raso di ZUCCHERO | 4 | 1 cucchiaio colmo di PASTINA | 14 |
| 1 cucchiaino di MIELE | 7 | 1 cucchiaio colmo di FIOCCHI DI MAIS | 14 |
| 1 cucchiaino di OLIO | 5 | 1 cucchiaio colmo di RISO | 18 |
| 1 cucchiaino raso di BURRO | 5 | 1 cucchiaio colmo di BURRO | 15 |
| 1 cucchiaino raso di MARMELLATA | 5 | 1 cucchiaio di OLIO | 10 |
| 1 cucchiaino raso di FARINA | 4 | 1 cucchiaio fondo di OLIO | 14 |
| 1 cucchiaino raso di CACAO | 4 | 1 cucchiaio colmo di MARGARINA | 14 |
| | | 1 cucchiaio colmo di ZUCCHERO | 15 |
| | | 1 cucchiaio di FORMAGGIO GRATT. | 15 |
| 1 tazzina di CAFFE' | 30 | 1 bicchiere di ACQUA | 200 |
| 1 tazza di THE | 160 | 1 bicchiere di VINO | 130 |
| 1 tazza di CAFFELATTE | 250 | | |
| 1 piatto fondo di PASTA o RISO | | 1 piatto di MINESTRA (q.tà di PASTA o RISO) | |
| - Colmo al bordo esterno | 120 | - Colmo al bordo esterno | 60 |
| - Colmo nel bordo interno | 80 | - Colmo nel bordo interno | 45 |
| - Raso nel bordo interno | 60 | - Raso nel bordo interno | 30 |
| 1 FETTA BISCOTTATA | 8-10 | 1 vasetto di YOGURT | 125 |
| 1 BISCOTTO | 6-8 | 1 coppetta di MACEDONIA | 130 |
| 1 GRISSINO | 5 | 1 grappolo di UVA piccolo | 150 |
| 1 PANINO (ROSETTA) | 50 | 1 PANINO (TARTINA) | 30 |
| 1 FETTA DI PANCARRE' | 20 | 1 FRUTTO grande (MELA) | 240 |
| 1 CRACKER | 5 | 1 FRUTTO medio (MELA) | 140 |

Per dosare gli altri alimenti utilizzi una normale bilancia da cucina.

Terapia alimentare personalizzata

Metodi di cottura

Tutti gli alimenti compresi nella dieta devono essere cucinati secondo i seguenti metodi di cottura:

CARNE e PESCE

- al forno
- alla griglia
- in umido
- lessati
- al cartoccio

UOVA

- alla coque
- in camicia
- strapazzate
- in frittata

VERDURE

- al forno
- alla griglia
- lessate
- al vapore

FRUTTA

- lessata
- al forno

Variazioni di peso degli alimenti con la cottura

| BOLLITURA | 100g alimento crudo | Peso a cotto (g) |
|-------------------|--|------------------|
| Cereali | Pasta | 220 |
| | Riso | 250 |
| | Pasta fresca | 140 |
| Legumi | Ceci secchi | 300 |
| | Fagioli, lenticchie secche | 250 |
| | Piselli, fave fresche | 80 |
| Verdure e ortaggi | Asparagi, broccoletti, cavolo, verza, porri, rape | 95-100 |
| | Bieta, carote, cavolini, finocchi, patate, spinaci, zucchine | 85-90 |
| | Carciofi, cipolle | 70-75 |
| | Cardi, cavolo, broccolo | 55-60 |
| Carni | Bovino, carne magra | 66 |
| | Pollo, petto | 90 |
| | Tacchino, petto | 98 |
| Pesci | Cefalo, dentice, merluzzo, orata, sogliola, spigola | 66 |

Cosa bere

A tavola Le consiglio di bere ACQUA naturale o minerale. Nel corso della giornata non ci sono limitazioni all'assunzione di acqua. Se consentito si può prevedere un bicchiere di VINO ai pasti

Come condire

Si ricordi di non eccedere nei condimenti e di attenersi alla dose giornaliera consigliata.

Per rendere più appetibili le varie pietanze può, salvo diversa prescrizione, fare uso dei comuni aromi da cucina, quali PREZZEMOLO, BASILICO, ROSMARINO, SALVIA e condire con LIMONE, ACETO, LATTE o VINO, PURCHE' IN MODESTE QUANTITÀ.

Come dolcificare

Il MIELE, per la sua composizione e le sue caratteristiche è particolarmente indicato come dolcificante. Nel caso non sia gradito si può impiegare la stevia, un edulcorante naturale di origine vegetale. Ha un potere dolcificante nettamente superiore e un indice glicemico molto basso oltre ad essere acalorica. E' comunque consigliabile non eccedere.

Limitare invece l'uso di dolcificanti ipocalorici sintetici come aspartame e saccarina.

Come salare

Non usi troppo SALE per insaporire le vivande e utilizzi in alternativa gli aromi naturali.

Terapia alimentare personalizzata

Il peso indicato nelle ricette è riferito all'alimento crudo e al netto dello scarto.

Ecco alcune corrispondenze fra pesi a netto e pesi del cibo intero:

| | Peso netto | Peso intero | | Peso netto | Peso intero | | Peso netto | Peso intero |
|---------|------------|-------------|--------|------------|-------------|-----------|------------|-------------|
| ARANCIA | 180 | 220 | MELA | 220 | 240 | 1\2 TROTA | 100 | 180 |
| PERA | 180 | 200 | BANANA | 130 | 200 | TROTA | 170 | 300 |

Se dovesse risultare difficile reperire alcuni alimenti, ricorra tranquillamente ai surgelati.

Avvertenze

Gli alimenti appariranno nella maggior parte dei casi sotto forma di ricette gustose. Ogni ricetta è stata formulata secondo la tradizione italiana nelle quantità che riscontriamo usualmente sulla nostra tavola. Devono essere rispettate negli ingredienti principali, mentre aromi ed erbe potranno essere variati secondo gusto e fantasia. Ricordarsi che per alcune ricette quali minestrone, zuppe ecc, si consiglia di non pesare le piccole quantità di ingredienti così come vengono descritte nella ricetta, ma di consumare porzioni corrispondenti al bordo di un piatto.

Gli ingredienti che riportano la dicitura "Q.B." (Quanto Basta) possono essere utilizzati come insaporenti o aromatizzanti secondo il proprio gusto purchè in QUANTITÀ MODERATA .

Noterà inoltre che gli ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO ENERGETICO (olio, zucchero, ecc.) sono evidenziati dal simbolo (*) e riportati a piè di pagina nella quantità prevista per l'intera giornata. Le raccomando di non superare detta quantità.

nuovo prova

Giorno 1

Oggi Le proponiamo :

COLAZIONE

| | | |
|----------------------|-------|---------|
| YOGURT SCR.BIANCO | 125 g | 52 kcal |
| CORN FLAKES CLASSICI | 20 g | 72 kcal |

SPUNTINO

| | | |
|------|-------|---------|
| MELE | 150 g | 80 kcal |
|------|-------|---------|

PRANZO

| | | |
|---------------------------|-------------|----------|
| PENNETTE POMODORO E GRANA | Ricetta (1) | 313 kcal |
| JULIENNE DI CAROTE | Ricetta (2) | 35 kcal |
| ACQUA OLIGOMINERALE | 400 g | 0 kcal |

SPUNTINO

| | | |
|------|-------|---------|
| PERE | 150 g | 53 kcal |
|------|-------|---------|

CENA

| | | |
|---------------------|-------------|----------|
| ROAST BEEF | Ricetta (3) | 216 kcal |
| SPINACI IN PADELLA | Ricetta (4) | 62 kcal |
| ACQUA OLIGOMINERALE | 400 g | 0 kcal |
| PANE DI FRUMENTO | 50 g | 144 kcal |

Quantità totale di olio prevista 20g

Ricette

(1) PENNETTE POMODORO E GRANA

| | | | |
|------------------|------|----------------------------|-----|
| PASTA ALIMENTARE | 70 g | GRANA | (*) |
| POMODORI | 40 g | OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) |

Preparazione

LESSARE LA PASTA AL DENTE E CONDIRLA, ANCORA CALDA, CON I POMODORI TAGLIATI A CUBETTI E SCAGLIE DI GRANA QUINDI COSPARGERE UN GOCCIO DI OLIO E AMALGAMARE.

(2) JULIENNE DI CAROTE

| | | | |
|--------|-------|----------------------------|-----|
| CAROTE | 100 g | OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) |
|--------|-------|----------------------------|-----|

(3) ROAST BEEF

| | | | |
|-------------|-------|-----------------|------|
| MANZO MAGRO | 200 g | SUCCO DI LIMONE | 10 g |
|-------------|-------|-----------------|------|

(4) SPINACI IN PADELLA

| | | | |
|---------|-------|----------------------------|-----|
| SPINACI | 200 g | OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) |
|---------|-------|----------------------------|-----|

(*) Condimenti Quantita' totale

| | |
|----------------------------|------|
| GRANA | g 14 |
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | g 20 |

nuovo prova

Giorno 2

Oggi Le proponiamo :

COLAZIONE

| | | |
|---------------------|-------------|---------|
| LATTE P.S.MACCHIATO | Ricetta (1) | 71 kcal |
| BISCOTTI SECCHI | 20 g | 83 kcal |

SPUNTINO

| | | |
|------|-------|---------|
| KIWI | 150 g | 66 kcal |
|------|-------|---------|

PRANZO

| | | |
|-----------------------------|-------------|----------|
| RISOTTO ALLE MELANZANE | Ricetta (2) | 251 kcal |
| INSALATA DI POMOD.E LATTUGA | Ricetta (3) | 43 kcal |
| ACQUA OLIGOMINERALE | 400 g | 0 kcal |

SPUNTINO

| | | |
|---------|-------|---------|
| FRAGOLE | 150 g | 41 kcal |
|---------|-------|---------|

CENA

| | | |
|--------------------------------|-------------|----------|
| TRANCI DI SPADA ALLE ERBE | Ricetta (4) | 248 kcal |
| MELANZANE GRIGLIATE AGLIO-OLIO | Ricetta (5) | 36 kcal |
| ACQUA OLIGOMINERALE | 400 g | 0 kcal |
| PANE DI FRUMENTO | 50 g | 144 kcal |

Quantità totale di olio prevista 25g

Ricette

(1) LATTE P.S.MACCHIATO

| | | | |
|---------------------|-------|--------|------|
| LATTE PARZ.SCREMATO | 150 g | CAFFE' | 30 g |
|---------------------|-------|--------|------|

(2) RISOTTO ALLE MELANZANE

| | | | |
|--------------------|------|----------------------------|------|
| RISO BRILLATO | 70 g | POMODORI SAN MARZANO | 70 g |
| MELANZANE | 35 g | OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) |
| BASILICO IN FOGLIE | Q.B. | | |

(3) INSALATA DI POMOD.E LATTUGA

| | | | |
|----------------------------|-------|---------|------|
| POMODORI | 160 g | LATTUGA | 80 g |
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) | | |

(4) TRANCI DI SPADA ALLE ERBE

| | | | |
|----------------------------|-------|-----------------|------|
| PESCE SPADA | 220 g | CIPOLLE | 20 g |
| LIMONE | 20 g | AGLIO FRESCO | Q.B. |
| PREZZEMOLO | Q.B. | MENTA IN FOGLIE | Q.B. |
| CERFOGLIO ESSICCATO | Q.B. | ORIGANO | Q.B. |
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) | SALE FINO | Q.B. |
| PEPE NERO | Q.B. | | |

Preparazione

LAVARE I TRANCI DI SPADA E METTERLI AD ASCIUGARE TRA DUE FOGLI DI CARTA DA CUCINA, LAVARE E TRITARE LE ERBE AROMATICHE FRESCHE; TRITARE LA CIPOLLA E L'AGLIO E UNIRLI AL TRITO DI ERBE. SALARE E PEPERE. AGGIUNGERE AL COMPOSTO IL SUCCO DI LIMONE E IMMERGERE I TRANCI DI SPADA. SCALDARE UNA GRIGLIA O UNA PIASTRA FINO A RENDERLA BOLLENTE. SGOCCIOLARE IL PESCE, SISTEMARLO SULLA GRIGLIA PER 5 MINUTI. A COTTURA TERMINATA COSPRAGERE IL COMPOSTO DI ERBE AROMATICHE SUI TRANCI CALDI DI PESCE SPADA.

(5) MELANZANE GRIGLIATE AGLIO-OLIO

| | | | |
|-----------------|-------|----------------------------|------|
| MELANZANE | 200 g | AGLIO FRESCO | Q.B. |
| SUCCO DI LIMONE | 10 g | OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) |
| SALE FINO | Q.B. | | |

Preparazione

LAVARE LE MELANZANE E TAGLIARLE A FETTE PIUTTOSTO SPESSIE. COSPARGERLE DI SALE E LASCIARLE A SGOCCIOLARE PER CIRCA 20 MINUTI, QUINDI DISPORLE SU DI UNA GRIGLIA BOLLENTE E LASCIARE GRIGLIARE DA ENTRAMBI I LATI. TERMINATA LA COTTURA CONDIRE CON AGLIO FRESCO E UN GOCCIO DI OLIO. SUCCO DI LIMONE A PIACERE.

(*) Condimenti Quantita' totale

| | |
|----------------------------|------|
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | g 25 |
|----------------------------|------|

nuovo prova

Giorno 3

Oggi Le proponiamo :

COLAZIONE

| | | |
|----------------------|-------|---------|
| YOGURT SCR.BIANCO | 125 g | 52 kcal |
| CORN FLAKES CLASSICI | 20 g | 72 kcal |

SPUNTINO

| | | |
|--------|-------|---------|
| ARANCE | 150 g | 51 kcal |
|--------|-------|---------|

PRANZO

| | | |
|---------------------------|-------------|----------|
| PASTA E PASSATO DI LEGUMI | Ricetta (1) | 244 kcal |
| MISTICANZA DI VERDURE | Ricetta (2) | 57 kcal |
| ACQUA OLIGOMINERALE | 400 g | 0 kcal |

SPUNTINO

| | | |
|--------------------|-------|---------|
| ANANAS AL NATURALE | 150 g | 59 kcal |
|--------------------|-------|---------|

CENA

| | | |
|-----------------------------|-------------|----------|
| INVOLTINI DI POLLO AL FORNO | Ricetta (3) | 201 kcal |
| FAGIOLINI IN UMIDO | Ricetta (4) | 37 kcal |
| ACQUA OLIGOMINERALE | 400 g | 0 kcal |
| PANE DI FRUMENTO | 50 g | 144 kcal |

Quantità totale di olio prevista 30g

Quantità totale di parmigiano prevista 5g

Ricette

(1) PASTA E PASSATO DI LEGUMI

| | | | |
|--------------------|------|----------------------------|------|
| PASTA ALIMENTARE | 50 g | FAGIOLI BORLOTTI SECCHI | 10 g |
| LENTICCHIE SECCHIE | 10 g | PISELLI FRESCHI | 10 g |
| CIPOLLE | 5 g | OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) |
| PARMIGIANO | (*) | SEDANO | 5 g |
| CAROTE | 10 g | | |

Preparazione

METTERE LE LENTICCHIE A BAGNO IN ABBONDANTE ACQUA FREDDA PER UN'INTERA NOTTE. PULIRE E LAVARE LE VERDURE E TAGLIARLE A DA DINI, METTERLE IN UNA CASSERUOLA CON I FAGIOLI, I PISELLI SGRANATI, LE LENTICCHIE SCOLATE E L'ACQUA. LASCIARE CUOCERE PER CIRCA UN'ORA. A COTTURA TERMINATA PASSARE IL TUTTO AL PASSAVERDURE, RIMETTERE SUL FUOCO E AGGIUNGERE LA PASTA. CUOCERE PER CIRCA 10-15 MINUTI E CONDIRE CON OLIO DI OLIVA E PARMIGIANO. E' POSSIBILE UTILIZZARE LEGUMI IN SCATOLA O SURGELATI ANZICHE' SECCHI.

(2) MISTICANZA DI VERDURE

| | | | |
|----------------------------|-------|-----------------|------|
| LATTUGA | 140 g | POMODORI | 70 g |
| FINOCCHI | 40 g | CAROTE | 40 g |
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) | SUCCO DI LIMONE | 5 g |

(3) INVOLTINI DI POLLO AL FORNO

| | | | |
|----------------|-------|----------------------------|------|
| PETTO DI POLLO | 200 g | AGLIO FRESCO | Q.B. |
| PREZZEMOLO | Q.B. | OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) |

Preparazione

DISPORRE SU UN PIATTO DA PORTATA LE FETTINE DI POLLO, COSPARGERELE CON UN TRITO DI PREZZEMOLO E AGLIO. FORMARE DEGLI INVOLTINI E DISPORLI IN UNA TEGLIA CON OLIO. INFORNARE E LASCIARE INSAPORIRE CON ALCUNI CUCCHIAI DI ACQUA E UN GOCCIO DI OLIO. CUOCERE PER 15-20 MINUTI CIRCA.

(4) FAGIOLINI IN UMIDO

| | | | |
|-----------|-------|----------------------------|-----|
| FAGIOLINI | 200 g | OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) |
|-----------|-------|----------------------------|-----|

(*)
Condimenti
Quantita' totale

| | |
|----------------------------|------|
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | g 30 |
| PARMIGIANO | g 5 |

nuovo prova

Giorno 4

Oggi Le proponiamo :

COLAZIONE

| | | |
|----------------------------|-------------|---------|
| CAFFE'MACCH.CON LATTE P.S. | Ricetta (1) | 7 kcal |
| FETTE BISC.E MARMELLATA | Ricetta (2) | 99 kcal |

SPUNTINO

| | | |
|------|-------|---------|
| KIWI | 150 g | 66 kcal |
|------|-------|---------|

PRANZO

| | | |
|------------------------------|-------------|----------|
| LINGUINE BASILICO E PEPERONI | Ricetta (3) | 304 kcal |
| CICORIA IN PADELLA | Ricetta (4) | 20 kcal |
| ACQUA OLIGOMINERALE | 400 g | 0 kcal |

SPUNTINO

| | | |
|------|-------|---------|
| PERE | 150 g | 53 kcal |
|------|-------|---------|

CENA

| | | |
|-----------------------------|-------------|----------|
| FRITTATA CON SPINACI E POM. | Ricetta (5) | 195 kcal |
| PUNTARELLE IN PADELLA | Ricetta (6) | 34 kcal |
| ACQUA OLIGOMINERALE | 400 g | 0 kcal |
| PANE DI FRUMENTO | 50 g | 144 kcal |

Quantità totale di olio prevista 30g

Ricette

(1) CAFFE'MACCH.CON LATTE P.S.

| | | | |
|--------|------|---------------------|------|
| CAFFE' | 50 g | LATTE PARZ.SCREMATO | 10 g |
|--------|------|---------------------|------|

(2) FETTE BISC.E MARMELLATA

| | | | |
|------------------|------|----------------------|-----|
| FETTE BISCOTTATE | 20 g | MARMELLATA DI FRUTTA | 5 g |
|------------------|------|----------------------|-----|

(3) LINGUINE BASILICO E PEPERONI

| | | | |
|----------------------------|------|----------------|------|
| PASTA ALIMENTARE | 70 g | PEPERONI ROSSI | 70 g |
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) | PINOLI | 5 g |
| BASILICO IN FOGLIE | Q.B. | AGLIO FRESCO | Q.B. |

Preparazione

LAVARE ACCURATAMENTE I PEPERONI E TAGLIARLI A PICCOLI CUBETTI, METTERLI IN UNA TEGLIA ANTIADERENTE CON UN GOCCIO DI OLIO E POCO SALE E LASCIARE CUOCERE PER CIRCA 15-20 MINUTI NEL FORNO CALDO. IN UNA TERRINA METTERE L'AGLIO, IL BASILICO E I PINOLI TRITATI QUINDI VERSARVI LA PASTA APPENA COTTA CON 2 CUCCHIAI DI ACQUA DI COTTURA E AGGIUNGERE I PEPERONI. MESCOLARE IL TUTTO E SERVIRE.

(4) CICORIA IN PADELLA

| | | | |
|---------|-------|----------------------------|-----|
| CICORIA | 200 g | OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) |
|---------|-------|----------------------------|-----|

(5) FRITTATA CON SPINACI E POM.

| | | | |
|---------------------|-------|----------------------------|-------|
| UOVO INTERO | 120 g | SPINACI | 120 g |
| PASSATA DI POMODORO | 25 g | OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) |

Preparazione

SBATTERE CON UNA FORCHETTA LE UOVA CON TUTTI GLI ALBUMI, AGGIUNGERE UN PIZZICO DI SALE, UNIRE GLI SPINACI PRECEDENTEMENTE LESSATI E UN CUCCHIAIO DI PASSATA DI POMODORO. VERSARE IL TUTTO IN UNA TEGAMINO ANTIADERENTE CON UN GOCCIO DI OLIO DI OLIVA E CUOCERE LA FRITTATA.

(6) PUNTARELLE IN PADELLA

| | | | |
|------------|-------|----------------------------|-----|
| PUNTARELLE | 180 g | OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) |
|------------|-------|----------------------------|-----|

(*) Condimenti Quantita' totale

| | |
|----------------------------|------|
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | g 30 |
|----------------------------|------|

nuovo prova

Giorno 5

Oggi Le proponiamo :

COLAZIONE

| | | |
|---------------------|-------------|---------|
| LATTE P.S.MACCHIATO | Ricetta (1) | 71 kcal |
| BISCOTTI SECCHI | 20 g | 83 kcal |

SPUNTINO

| | | |
|------|-------|---------|
| MELE | 150 g | 80 kcal |
|------|-------|---------|

PRANZO

| | | |
|-----------------------------|-------------|----------|
| RISOTTO E CREMA DI ZUCCHINE | Ricetta (2) | 244 kcal |
| FINOCCHI CRUDI | 200 g | 17 kcal |
| ACQUA OLIGOMINERALE | 400 g | 0 kcal |

SPUNTINO

| | | |
|---------|-------|---------|
| FRAGOLE | 150 g | 41 kcal |
|---------|-------|---------|

CENA

| | | |
|--------------------------------|-------------|----------|
| ORATA AL FORNO | Ricetta (3) | 266 kcal |
| ZUCCHINE GRIGLIATE OLIO-PREZZ. | Ricetta (4) | 23 kcal |
| ACQUA OLIGOMINERALE | 400 g | 0 kcal |
| PANE DI FRUMENTO | 50 g | 144 kcal |

Quantità totale di olio prevista 25g

Quantità totale di parmigiano prevista 5g

Ricette

(1) LATTE P.S.MACCHIATO

| | | | |
|---------------------|-------|--------|------|
| LATTE PARZ.SCREMATO | 150 g | CAFFE' | 30 g |
|---------------------|-------|--------|------|

(2) RISOTTO E CREMA DI ZUCCHINE

| | | | |
|----------------------------|------|-----------------|------|
| RISO BRILLATO | 70 g | ZUCCHINE VERDI | 20 g |
| PORRI | 5 g | PANNA DA CUCINA | Q.B. |
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) | PARMIGIANO | (*) |

Preparazione

PREPARARE IL BRODO VEGETALE CON I PORRI E IL SEDANO TRITATI FINEMENTE. CUOCERE AL VAPORE LE ZUCCHINE E PASSARLE AL CUTTER. CUOCERE IL RISO NEL BRODO VEGETALE ED AGGIUNGERE LA CREMA DI ZUCCHINE. SALARE SE PERMESSO, AGGIUNGERE UN GOCCIO DI OLIO DI OLIVA E UN PIZZICO DI PANNA DA CUCINA. MESCOLARE IL TUTTO E PASSARE AL FORNO PER POCHESSIMI MINUTI.

(3) ORATA AL FORNO

| | | | |
|-------|-------|----------------------------|-----|
| ORATA | 220 g | OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) |
|-------|-------|----------------------------|-----|

Preparazione

PULIRE E LAVARE L'ORATA, DOPODICHE' DISPORLA IN UNA TAGLIA RICOPERTA CON CARTA DA FORNO E AGGIUNGERE UN GOCCIO DI OLIO DI OLIVA CON DUE BICCHIERI DI ACQUA. INFORNARE E CUOCERE PER CIRCA 30-40 MINUTI.

(4) ZUCCHINE GRIGLIATE OLIO-PREZZ.

| | | | |
|----------------|-------|----------------------------|-----|
| ZUCCHINE VERDI | 200 g | OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) |
| PREZZEMOLO | Q.B. | | |

(*) Condimenti

Quantita' totale

| | |
|----------------------------|------|
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | g 25 |
| PARMIGIANO | g 5 |

nuovo prova

Giorno 6

Oggi Le proponiamo :

COLAZIONE

| | | |
|----------------------|-------|---------|
| YOGURT SCR.BIANCO | 125 g | 52 kcal |
| CORN FLAKES CLASSICI | 20 g | 72 kcal |

SPUNTINO

| | | |
|------|-------|---------|
| KIWI | 150 g | 66 kcal |
|------|-------|---------|

PRANZO

| | | |
|-------------------------------|-------|----------|
| MINISTRONE TRADIZIONALE SURG. | 200 g | 74 kcal |
| PANE DI FRUMENTO | 50 g | 144 kcal |
| ACQUA OLIGOMINERALE | 400 g | 0 kcal |

SPUNTINO

| | | |
|--------------------|-------|---------|
| ANANAS AL NATURALE | 150 g | 59 kcal |
|--------------------|-------|---------|

CENA

| | | |
|---------------------|-------|----------|
| PIZZA MARGHERITA | 250 g | 910 kcal |
| ACQUA OLIGOMINERALE | 400 g | 0 kcal |

nuovo prova

Giorno 7

Oggi Le proponiamo :

COLAZIONE

| | | |
|----------------------------|-------------|----------|
| CAFFE'MACCH.CON LATTE P.S. | Ricetta (1) | 7 kcal |
| CROISSANT VUOTO | 50 g | 179 kcal |

SPUNTINO

| | | |
|--------|-------|---------|
| ARANCE | 150 g | 51 kcal |
|--------|-------|---------|

PRANZO

| | | |
|-----------------------------|-------------|----------|
| CARBONARA DI ZUCCHINE | Ricetta (2) | 323 kcal |
| SEDANO, FINOCCHI, RAVANELLI | 250 g | 33 kcal |
| ACQUA OLIGOMINERALE | 400 g | 0 kcal |

SPUNTINO

| | | |
|------|-------|---------|
| PERE | 150 g | 53 kcal |
|------|-------|---------|

CENA

| | | |
|------------------------|-------------|----------|
| PROSCIUTTO CRUDO MAGRO | 100 g | 169 kcal |
| CAVOLFIORE IN INSALATA | Ricetta (3) | 49 kcal |
| ACQUA OLIGOMINERALE | 400 g | 0 kcal |
| PANE DI FRUMENTO | 50 g | 144 kcal |

Quantità totale di olio prevista 20g

Ricette

(1) CAFFE'MACCH.CON LATTE P.S.

| | | | |
|--------|------|---------------------|------|
| CAFFE' | 50 g | LATTE PARZ.SCREMATO | 10 g |
|--------|------|---------------------|------|

(2) CARBONARA DI ZUCCHINE

| | | | |
|----------------------------|------|----------------|------|
| PASTA ALIMENTARE | 70 g | ZUCCHINE VERDI | 70 g |
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) | TUORLO D'UOVO | 20 g |
| PREZZEMOLO | Q.B. | PEPE NERO | Q.B. |

Preparazione

IN UNA PADELLA ANTIADERENTE FAR INSAPORIRE UNO SPICCHIO DI AGLIO CON UN GOCCIO DI ACQUA E UN FILO DI OLIO. UNIRE LE ZUCCHINE TAGLIATE A JULIENNE, REGOLARE DI SALE E CUOCERE A FUOCO MEDIO PER 10-15 MINUTI. NEL FRATTEMPO LESSARE LA PASTA AL DENTE, SCOLARLA E RIPASSARLA NELLA PADELLA CON LE ZUCCHINE E L'UOVO SBATTUTO. SPOLVERARE DI PREZZEMOLO E PEPE MACINATO.

(3) CAVOLFIORE IN INSALATA

| | | | |
|------------|-------|----------------------------|-----|
| CAVOLFIORE | 200 g | OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | (*) |
|------------|-------|----------------------------|-----|

(*) Condimenti Quantita' totale

| | |
|----------------------------|------|
| OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA | g 20 |
|----------------------------|------|