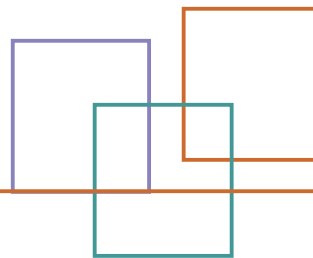


prova test



# 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

## prova test

Età	41 anni	Sesso	Femminile	Statura	174,00 cm	Peso	105,00 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 79,80 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 **1400 calorie giornaliere** delle quali:

285 (20,4%)	→	proteine
736 (52,6%)	→	carboidrati
378 (27,0%)	→	grassi

### Valutazione obiettiva dello stato nutrizionale

FAT (Massa Grassa)	Non indagata	Peso Attuale	105,00 kg
FFM (Massa Magra)	Non indagata		
TBW (Acqua Totale)	Non indagata		
BMI (Indice Massa Corporea)	34,68 Obesità 1° grado		
BMR (Metabolismo Basale)	1699 kcal	Peso Desiderabile	79,80 kg
Calorie fornite dalla dieta	1400 kcal	Differenza Peso	25,20 kg
Differenza calorica	-17,59%	Differenza Peso	31,58%

# 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.

# prova test

## Giorno 1

Oggi Le proponiamo :

### COLAZIONE

THE AL LATTE SENZA ZUCCHERO	200 g	28 kcal
FETTE BISC.E MARMELLATA	Ricetta (1)	99 kcal

### SPUNTINO

MELE	180 g	96 kcal
------	-------	---------

### PRANZO

MACCHERONI CON BROCCOLETTI	Ricetta (2)	327 kcal
INSALATA DI POMOD.E LATTUGA	Ricetta (3)	43 kcal
ACQUA OLIGOMINERALE	400 g	0 kcal

### SPUNTINO

ALBICOCHE	180 g	50 kcal
-----------	-------	---------

### CENA

TAGLIATA ALLE ERBE	Ricetta (4)	195 kcal
POMODORI GRATE'	Ricetta (5)	69 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 20g

## Ricette

### (1) FETTE BISC.E MARMELLATA

FETTE BISCOTTATE	20 g	MARMELLATA DI FRUTTA	10 g
------------------	------	----------------------	------

### (2) MACCHERONI CON BROCCOLETTI

PASTA ALIMENTARE	90 g	BROCCOLETTI DI RAPA	45 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)		

#### Preparazione

PULIRE E LAVARE I BROCCOLETTI DI RAPA E LESSARLI PER CIRCA 30 MINUTI. NEL FRATTEMPO CUOCERE LA PASTA, SCOLARLA E CONDIRLA CON I BROCCOLETTI E UN GOCCIO DI OLIO DI OLIVA.

### (3) INSALATA DI POMOD.E LATTUGA

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

### (4) TAGLIATA ALLE ERBE

MANZO MAGRO	180 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
PARMIGIANO	(*)	ROSMARINO	Q.B.
MAGGIORANA	Q.B.	TIMO ESSICCATO	Q.B.
PREZZEMOLO	Q.B.	BASILICO IN FOGLIE	Q.B.
SUCCO DI LIMONE	20 g	SALE FINO	Q.B.
PEPE NERO	Q.B.		

#### Preparazione

TRITARE FINEMENTE TUTTE LE ERBE. VERSARE IL TRITO AROMATICO IN UNA CIOTOLA CON UN PIZZICO DI SALE E DI PEPE, UNIRE L' OLIO, IL SUCCO DI LIMONE E IL PARMIGIANO. DISPORRE LE FETTINE DI CARNE SU DI UN PIATTO, IRRORARE CON IL COMPOSTO AROMATICO E METTERE IL PIATTO NEL GRILL GIA' CALDO PER POCHI MINUTI QUINDI SERVIRE.

### (5) POMODORI GRATE'

POMODORI	200 g	PANGRATTATO	10 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)	PREZZEMOLO	Q.B.
SALE FINO	Q.B.		

#### Preparazione

LAVARE ACCURATAMENTE I POMODORI E TAGLIARLI A FETTINE PIUTTOSTO SPESSO. IMPANARLE CON UN COMPOSTO PREPARATO A BASE DI PANGRATTATO, SALE E PREZZEMOLO TRITATO, QUINDI DISPORRE LE FETTINE IN UNA TEGLIA COPERTA CON CARTA DA FORNO E CONDIRLE CON UN GOCCIO DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA. INFORNARE PER CIRCA 15 MINUTI A 180°C.

### (\*) Condimenti

#### Quantita' totale

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g 30
PARMIGIANO	g 20

# prova test

## Giorno 2

Oggi Le proponiamo :

### COLAZIONE

SPREMUTA D'ARANCIA	200 g	68 kcal
BISCOTTI SECCHI	20 g	83 kcal

### SPUNTINO

PESCHE	180 g	49 kcal
--------	-------	---------

### PRANZO

INSALATA DI RISO	Ricetta (1)	334 kcal
FINOCCHI CRUDI	200 g	17 kcal
ACQUA OLIGOMINERALE	400 g	0 kcal

### SPUNTINO

CILIEGIE	180 g	68 kcal
----------	-------	---------

### CENA

POLPI IN BIANCO	Ricetta (2)	170 kcal
PATATE LESSATE	400 g	338 kcal
ACQUA OLIGOMINERALE	400 g	0 kcal
PANE DI FRUMENTO	Q.B.	0 kcal

Quantità totale di olio prevista 30g



## Ricette

### (1) INSALATA DI RISO

RISO BRILLATO	90 g	POMODORI	20 g
ZUCCHINE VERDI	20 g	MELANZANE	20 g
FUNGHI PORCINI	10 g	CAROTE	20 g
CIPOLLE	10 g	CARCIOFI	10 g
PREZZEMOLO	Q.B.	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
TOFU	20 g		

#### Preparazione

IN UNA CIOTOLA UNIRE I POMODORI MATURI TAGLIATI A CUBETTI, LE ZUCCHINE E LE CAROTE A RONDELLE, LE MELANZANE GRIGLIATE A STRISCIOLINE, I CARCIOFI A SPICCHI E I FUNGHI A FETTINE. CONDIRE CON OLIO E PREZZEMOLO QUINDI LASCIARE MACERARE PER CIRCA 10 MINUTI. LESSARE IL RISO E PASSARLO SOTTO L'ACQUA CORRENTE QUINDI CONDIRLO.

### (2) POLPI IN BIANCO

POLPO	300 g	AGLIO FRESCO	Q.B.
PREZZEMOLO	Q.B.	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)

#### Preparazione

METTERE I POLPI PULITI IN UNA CASSERUOLA CON AGLIO, PREZZEMOLO E SALE. COPRIRE AGGIUNGENDO UN PO' DI ACQUA E A COTTURA TERMINATA CONDIRE CON OLIO.

#### (\*) Condimenti Quantita' totale

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA g 30

# prova test

## Giorno 3

Oggi Le proponiamo :

### COLAZIONE

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

### SPUNTINO

PRUGNE O SUSINE	180 g	76 kcal
-----------------	-------	---------

### PRANZO

SPAGHETTI ALLA CRUDAIOLA	Ricetta (2)	333 kcal
INSALATA DI POMODORI	200 g	34 kcal
ACQUA OLIGOMINERALE	400 g	0 kcal

### SPUNTINO

ANGURIA	180 g	28 kcal
---------	-------	---------

### CENA

FESA DI TACCHINO ARROSTO	Ricetta (3)	217 kcal
CATALOGNA OLIO E PARMIGIANO	Ricetta (4)	47 kcal
ACQUA OLIGOMINERALE	400 g	0 kcal
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal

Quantità totale di olio prevista 35g

Quantità totale di parmigiano prevista 10g

## Ricette

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

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

### (2) SPAGHETTI ALLA CRUDAIOLA

PASTA ALIMENTARE	90 g	BASILICO IN FOGLIE	Q.B.
POMODORI	90 g	AGLIO FRESCO	Q.B.
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)	SALE FINO	Q.B.
PEPE NERO	Q.B.		

#### Preparazione

LAVARE E TAGLIARE A PICCOLI PEZZI I POMODORI SBUCCIATI E LIBERATI DAI SEMI. SALARLI LEGGERMENTE E LASCIARLI RIPOSARE IN UN COLINO PER CIRCA 20 MINUTI PER FACILITARNE LA PERDITA DI ACQUA DI VEGETAZIONE. AMALGAMARE IL POMODORO AL BASILICO TRITATO FINEMENTE E ALL'AGLIO TRITATO. CONDIRE CON UN GOCCIO DI OLIO, MESCOLARE E REGOLARE DI SALE E DI PEPE. LASCIARE RIPOSARE IL TUTTO. LESSARE IN ABBONDANTE ACQUA LEGGERMENTE SALATA LA PASTA AL DENTE, SCOLARLA E CONDIRLA CON LA SALSA PREPARATA.

### (3) FESA DI TACCHINO ARROSTO

FESA DI TACCHINO	200 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
------------------	-------	----------------------------	-----

### (4) CATALOGNA OLIO E PARMIGIANO

CATALOGNA	200 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
PARMIGIANO	(*)		

#### (\*) Condimenti

##### Quantita' totale

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g 35
PARMIGIANO	g 10

# prova test

## Giorno 4

Oggi Le proponiamo :

### COLAZIONE

THE AL LATTE SENZA ZUCCHERO	200 g	28 kcal
FETTE BISC.E MARMELLATA	Ricetta (1)	99 kcal

### SPUNTINO

MELE	180 g	96 kcal
------	-------	---------

### PRANZO

RISOTTO ALLO ZAFFERANO	Ricetta (2)	368 kcal
INSALATA DI SCAROLA	Ricetta (3)	20 kcal
ACQUA OLIGOMINERALE	400 g	0 kcal

### SPUNTINO

ALBICOCCHHE	180 g	50 kcal
-------------	-------	---------

### CENA

CARPACCIO OLIO E LIMONE	Ricetta (4)	173 kcal
ZUCCHINE GRIGLIATE OLIO-PREZZ.	Ricetta (5)	23 kcal
ACQUA OLIGOMINERALE	400 g	0 kcal
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal

Quantità totale di olio prevista 40g

## Ricette

### (1) FETTE BISC.E MARMELLATA

FETTE BISCOTTATE	20 g	MARMELLATA DI FRUTTA	10 g
------------------	------	----------------------	------

### (2) RISOTTO ALLO ZAFFERANO

RISO BRILLATO	90 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
CIPOLLE	10 g	ZAFFERANO	Q.B.
BRODO VEGETALE	225 g		

#### Preparazione

TRITARE FINEMENTE LA CIPOLLA CON UN GOCCIO DI OLIO QUINDI FARLA STUFARE CON ALCUNI CUCCHIAI DI BRODO VEGETALE. AGGIUNGERE IL RISO, UN PIZZICO DI SALE E PORTARLO A COTTURA PER CIRCA 20 MINUTI. TERMINATA LA COTTURA UNIRE LO ZAFFERANO.

### (3) INSALATA DI SCAROLA

SCAROLA	140 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
---------	-------	----------------------------	-----

### (4) CARPACCIO OLIO E LIMONE

MANZO MAGRO	160 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
SUCCO DI LIMONE	10 g		

### (5) ZUCCHINE GRIGLIATE OLIO-PREZZ.

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

(\*)

Condimenti

Quantita' totale

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA g 40

# prova test

## Giorno 5

Oggi Le proponiamo :

### COLAZIONE

SPREMITA D'ARANCIA	200 g	68 kcal
BISCOTTI SECCHI	20 g	83 kcal

### SPUNTINO

PESCHE	180 g	49 kcal
--------	-------	---------

### PRANZO

PASTA FREDDA TONNO,ZUCC.,POM.	Ricetta (1)	367 kcal
VALERIANELLA E SCALOGNO	Ricetta (2)	32 kcal
ACQUA OLIGOMINERALE	400 g	0 kcal

### SPUNTINO

CILIEGIE	180 g	68 kcal
----------	-------	---------

### CENA

GAMBERI ALLA GRIGLIA	Ricetta (3)	213 kcal
MISTICANZA DI VERDURE	Ricetta (4)	41 kcal
ACQUA OLIGOMINERALE	400 g	0 kcal
PANE DI FRUMENTO	50 g	144 kcal

Quantità totale di olio prevista 35g

## Ricette

### (1) PASTA FREDDA TONNO,ZUCC.,POM.

PASTA ALIMENTARE	90 g	TONNO AL NATURALE	35 g
ZUCCHINE VERDI	45 g	POMODORI	45 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)	PREZZEMOLO	Q.B.

#### Preparazione

TAGLIARE A CUBETTI I POMODORI MATURI, SBRICCIOLARE IL TONNO E AFFETTARE FINEMENTE LE ZUCCHINE QUINDI METTERE IL TUTTO IN UNA CIOTOLA E CONDIRE CON UN GOCCIO DI OLIO DI OLIVA ED UN TRITO DI PREZZEMOLO. LASCIARE MACERARE PER CIRCA 10-15 MINUTI. LESSARE I SEDANI, SCOLARLI E PASSARLI VELOCEMENTE SOTTO L'ACQUA CORRENTE FREDDA QUINDI CONDIRLI CON IL PREPARATO OTTENUTO.

### (2) VALERIANELLA E SCALOGNO

VALERIANELLA (SONCINO)	140 g	SCALOGNO	30 g
ACETO BALSAMICO	Q.B.	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)

### (3) GAMBERI ALLA GRIGLIA

GAMBERI	300 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
SUCCO DI LIMONE	15 g	PREZZEMOLO	Q.B.

### (4) MISTICANZA DI VERDURE

LATTUGA	100 g	POMODORI	50 g
FINOCCHI	30 g	CAROTE	30 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)	SUCCO DI LIMONE	5 g

(\*)

Condimenti

Quantita' totale

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA g 35

# prova test

## Giorno 6

Oggi Le proponiamo :

### COLAZIONE

---

THE AL LATTE SENZA ZUCCHERO	200 g	28 kcal
FETTE BISC.E MARMELLATA	Ricetta (1)	99 kcal

### SPUNTINO

---

PRUGNE O SUSINE	180 g	76 kcal
-----------------	-------	---------

### PRANZO

---

PENNE FREDDI AL POMOD.CRUDO	Ricetta (2)	223 kcal
FINOCCHI CRUDI	200 g	17 kcal
ACQUA OLIGOMINERALE	400 g	0 kcal

### SPUNTINO

---

ANGURIA	180 g	28 kcal
---------	-------	---------

### CENA

---

PIZZA MARGHERITA	250 g	910 kcal
COCA COLA	200 g	79 kcal

Quantità totale di olio prevista 15g



## Ricette

### (1) FETTE BISC.E MARMELLATA

FETTE BISCOTTATE	20 g	MARMELLATA DI FRUTTA	10 g
------------------	------	----------------------	------

### (2) PENNE FREDDA AL POMOD.CRUDO

PASTA ALIMENTARE	60 g	POMODORI	60 g
PREZZEMOLO	Q.B.	CAPPERI AL SALE	Q.B.
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)		

### Preparazione

TAGLIARE A DADINI I POMODORI MATURI QUINDI UNIRE I CAPPERI SOTTO SALE E CONDIRE CON UN GOCCIO DI OLIO DI OLIVA ED UN TRITO DI PREZZEMOLO. LASCIARE MACERARE PER CIRCA 10- 15 MINUTI. LESSARE LE PENNE, SCOLARLE E PASSARLE VELOCEMENTE SOTTO L'ACQUA CORRENTE FREDDA QUINDI CONDIRLE CON IL PREPARATO OTTENUTO.

### (\*) Condimenti Quantita' totale

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	g 15
----------------------------	------

# prova test

## Giorno 7

Oggi Le proponiamo :

### COLAZIONE

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

### SPUNTINO

MELE	180 g	96 kcal
------	-------	---------

### PRANZO

FUSILLI FREDDI MOZZ.E POM.	Ricetta (2)	421 kcal
ZUCCHINE GRIGLIATE OLIO-PREZZ.	Ricetta (3)	20 kcal
ACQUA OLIGOMINERALE	400 g	0 kcal

### SPUNTINO

ALBICOCHE	180 g	50 kcal
-----------	-------	---------

### CENA

BRESAOLA	100 g	152 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

## Ricette

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

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

### (2) FUSILLI FREDDI MOZZ.E POM.

PASTA ALIMENTARE	90 g	MOZZARELLA	35 g
POMODORI	70 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
BASILICO IN FOGLIE	Q.B.		

#### Preparazione

TAGLIARE A CUBETTI LA MOZZARELLA E I POMODORI MATURI  
CONDIRE QUINDI CON OLIO DI OLIVA,BASILICO E LASCIARE  
MACERARE PER CIRCA 10. LESSARE I FUSILLI,PASSARLI SOTTO  
L'ACQUA CORRENTE QUINDI CONDIRLI.

### (3) ZUCCHINE GRIGLIATE OLIO-PREZZ.

ZUCCHINE VERDI	180 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
PREZZEMOLO	Q.B.		

### (4) FAGIOLINI IN UMIDO

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

(\*)

Condimenti

Quantita' totale

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