



PIANO NUTRIZIONALE

Elaborato
dal
Dott. Maria Rossi
Nutrizionista

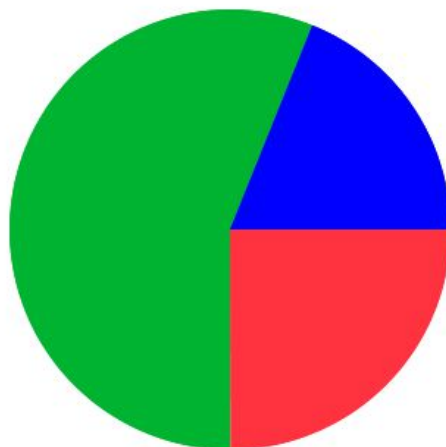
per
Laura Spaziani

DATI PAZIENTE

<i>Laura</i>	<i>Spaziani</i>		
<i>Sesso</i>	<i>F</i>	<i>Attività</i>	<i>Leggera</i>
<i>Anni</i>	<i>38</i>	<i>Fabb. Metab. Basale</i>	<i>1390 Kcal</i>
<i>Statura</i>	<i>166 cm</i>	<i>Fabb. Attiv. Lavorativa</i>	<i>417 Kcal</i>
<i>Circonferenza polso</i>	<i>16 cm</i>	<i>Fabbisogno TID</i>	<i>134 Kcal</i>
<i>Peso attuale</i>	<i>65 Kg</i>	<i>Fabbisogno Totale</i>	<i>1941 Kcal</i>
<i>Peso ideale</i>	<i>59 Kg</i>	<i>Dieta a regime costante</i>	<i>1340 Kcal</i>
<i>Peso auspicabile</i>	<i>59 Kg</i>		
<i>IMC</i>	<i>23,58 Kg/m²</i>		
<i>Condizione attuale</i>	<i>Normopeso</i>		
<i>Fumatore</i>	<i>No</i>		
<i>Patologie</i>	<i>No</i>		
<i>Intolleranze</i>	<i>No</i>		

VALORI BILANCIAMENTO DIETA

<i>Proteine</i>	<i>>15%</i>	<i>Carboidrati</i>	<i>>55%</i>
<i>Grassi totali</i>	<i><30%</i>	<i>Grassi animali</i>	<i><10%</i>
<i>Calcio</i>	<i>>1000 mg</i>	<i>Ferro</i>	<i>>11 mg</i>
<i>Sodio</i>	<i><3450 mg</i>	<i>Potassio</i>	<i>>3500 mg</i>
<i>Fosforo</i>	<i>>700 mg</i>	<i>Magnesio</i>	<i>>240 mg</i>
<i>Zinco</i>	<i>>9 mg</i>	<i>Selenio</i>	<i>>55 µg</i>
<i>Vitamina A Ret Eq</i>	<i>>600 mg</i>	<i>Vitamina B1</i>	<i>>1,1 mg</i>
<i>Vitamina B2</i>	<i>>1,3 mg</i>	<i>Vitamina B6</i>	<i>>1,3 mg</i>
<i>Vitamina B9</i>	<i>>400 mg</i>	<i>Vitamina B12</i>	<i>>2,4 µg</i>
<i>Vitamina C</i>	<i>>85 mg</i>	<i>Vitamina E</i>	<i>>12 mg</i>
<i>Vitamina K</i>	<i>>140 mg</i>	<i>Fibra totale</i>	<i>>24 g</i>
<i>Colesterolo</i>	<i><300 mg</i>		

*Valori nutrizionali: media giornaliera su 7 gg***Carboidrati 56.1%****Proteine 18.9%****Lipidi 24.9%**

KCalorie	1347,00	Lipidi (g)	37,35
Proteine (g)	64	Prot/Kg/peso (g)	0,98
Carboidrati (g)	182,65	Gluc/Kg/peso (g)	2,81
Zuccheri sol. (g)	92,75 ~ 28 %	Calcio (mg)	1345,38
Ferro (mg)	18,09	Sodio (mg)	1166,05
Potassio (mg)	4791,87	Fosforo (mg)	1180,75
Magnesio (mg)	364,20	Zinco (mg)	11,94
Selenio (µg)	83,81	Vitamina A RE (µg)	2310,85
Vitamina B1 (mg)	1,46	Vitamina B2 (mg)	2,42
Vitamina B6 (mg)	2,33	Folati (µg)	677,73
Vitamina B12 (µg)	3,12	Vitamina C (mg)	424,64
Vitamina D (µg)	3,76	Vitamina E (mg)	13,32
Vitamina K (µg)	1274,38	Fibre Totali (g)	35,64
Colesterolo (mg)	104,20	Grassi Saturi (g)	9,27
Grassi Monoinsaturi (g)	18,76	Grassi Polinsaturi (g)	5,63
EPA (g)	0,09	DHA (g)	0,16
Acido Linoleico (g)	3,99	Acido Linolenico (g)	1,11
Acido Arachidonico (g)	0,04	Alcol (g)	00
Carico Glicemico	93,08	Pral	-46,01
Orac	19140,42	Triptofano (mg)	616,33
Treonina (mg)	2174,26	Isoleucina (mg)	2312,9
Leucina (mg)	4138,01	Lisina (mg)	3550,5
Metionina (mg)	1135,35	Fenilalanina (mg)	2346,4
Valina (mg)	2808,32	Istidina (mg)	1425,6

NB Il presente piano alimentare è stato elaborato in maniera personalizzata per la persona riportata in calce, dopo valutazione della situazione nutrizionale, pertanto deve essere inteso come strettamente personale e non riutilizzabile. L'utilizzo dello stesso in un diverso momento temporale o da una persona diversa potrebbe portare a squilibri nutrizionali non prevedibili. Se ne sconsiglia pertanto il riutilizzo senza preventiva conferma del nutrizionista o del medico



Consigli e dosaggi

Come vede le ho elaborato una serie di pasti ispirati alla cosiddetta Dieta Mediterranea con comuni alimenti per la maggior parte di stagione. E' possibile scambiare i pasti un giorno intero con un altro. Non è possibile scambiare una parte dei pasti di due giorni. Per ogni alimento la quantità da assumere è riportata in grammi. La dicitura 'qb' significa quanto basta cioè a piacere. E' importante che Lei rispetti esattamente queste quantità soprattutto per il pane, pasta, riso, carne, pesce, olio, legumi, uova e formaggi. Per il riso si consiglia di utilizzare riso parboiled, il più facile da cucinare e da conservare ed è il più ricco di sostanze nutritive, o quello integrale. Il pomodoro pelato può essere sostituito con la passata di pomodoro o con quello in scatola, la quantità non è tassativa, qb va bene. La frutta va pesata senza buccia se non diversamente indicato. La verdura va sempre pesata cruda pulita e scolata e si può anche eccedere con il peso se non sono patate. Tagliare la verdura sempre dopo averla pulita e poco prima di essere consumata. Lessare la verdura in poca acqua per evitare grosse perdite di minerali e vitamine. La carne va sempre pesata cruda e possibilmente senza ossa, altrimenti tenerne conto. Il pesce se possibile va pesato crudo (eviscerato e senza lisce), se pesato già cotto ridurre la quantità di circa il 15% rispetto a quella prevista dalla dieta. E' possibile scambiare i pasti di un giorno intero con un altro. Non è possibile scambiare una parte dei pasti di due giorni. E' possibile scambiare il pranzo con la cena (consigliabile in caso di insonnia o nel caso si dovesse soffrire la fame dopo cena). Per carne magra o prosciutto magro s'intende senza il grasso visibile. Per pane comune (tipo1) s'intende pane tipo filone o pagnotta. E' possibile l'uso dei comuni aromi per rendere più appetibili le varie pietanze. In caso di patologie utilizzare per il brodo il dado senza glutammato o meglio utilizzare brodo fatto in casa senza sale. Si consiglia di limitare l'uso del sale da cucina e comunque utilizzare quello iodato oppure il sale marino integrale che oltre allo iodio contiene molti altri minerali utili all'organismo. Ogni grammo di sale corrisponde a circa 400 mg di sodio ed insieme a quello contenuto negli alimenti non si deve superare la soglia massima consentita. Si consiglia di bere un bicchiere di acqua appena alzati ed almeno un altro litro e mezzo durante la giornata e di fare un po' di movimento, anche una bella passeggiata. I fiocchi di avena ed alcuni cereali si trovano in erboristeria NB. In caso di patologie o condizioni particolari gli alimenti dei piatti possono non corrispondere con quelli riportati sulle ricette, (Utilizzare quelli riportati sulla lista dei piatti). In caso di allergia al nichel non utilizzare alimenti in scatola (eventualmente scegliere quello in vetro)

SINONIMI

Alcuni ortaggi ed alcune verdure vengono chiamate con diversi nomi nelle varie regioni italiane, quindi, onde evitare confusione: Per cavolo broccolo ramoso (*Brassica oleracea* cv *botrytis cymosa*) s'intende il broccolo siciliano Per broccolo a testa (*Brassica oleracea* cv *botrytis caput*) s'intende il broccolo romano. Per broccoletti di rapa (*Brassica rapa* cv *esculenta*) s'intendono le cime di rapa. La valerianella in alcune regioni viene chiamata soncino, dolcetta o pasqualina.

LEGENDA

Alcuni alimenti presentano una o due lettere alla fine del nome che indicano il tipo di cottura. Per l'uovo: P = in padella, S = sodo, C= in camicia. Per la carne: A = arrosto, P = in padella, G = griglia, U = in umido, L = lessata. Per il pesce: F = al forno, G= griglia, P = in padella, U = in umido, L = lessato. Per le verdure, pasta, riso ecc le parentesi finali indicano il riutilizzo dell'acqua di cottura.

Pesi e dosaggi (cucchiaini di ultima generazione)

<i>1 cucchiaino da caffè (2,5 ml) equivale a circa</i>		<i>1 cucchiaino da minestra equivale a circa</i>	
5 g di Zucchero (colmo)		9 g di Zucchero (raso)	
2,5 g di Olio		13 g di Zucchero	
5 g di Marmellata (raso)		10 g di Olio	
8 g di Marmellata (poco colmo)		14 g di Panna per cucinare	
4 g di Cacao in polvere (colmo)		8 g di Riso (colmo)	
Altri alimenti		14 g di Marmellata (raso)	
7/8 g 1 Fetta biscottata		7 g di Formaggio grat.(raso)	
2/3 g 1 Filetto di Acciuga		10 g di Formaggio grat.(colmo)	
150 g 1 Bicchiere da vino			

Lunedì

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	200
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Spuntino

Clementine	3 medi
------------	--------

Pranzo

Orecchiette con broccoli

Pasta di semola	g	80
Cavolo broccolo ramoso lessso	g	120
Pomodori pelati in scatola	g	60
Acciuga o alici sott'olio	g	4
Aglione	-	qb
Peperoncino piccante	-	qb
Pecorino grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino da caffè	

Insalata di indivia, finocchi, carote

Indivia riccia	g	50
Finocchi crudi	g	110
Carote crude	g	110
Noci del Brasile tritate	g	3
Olio extravergine d'oliva	2 cucchiaini da caffè	
Mele senza buccia	1 media	

Merenda

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	mezzo cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	1 fetta
Marmellata senza zucchero agg.	1 cucchiaino da caffè

Cena

Petto di tacchino in padella

Petto di tacchino (AP)	g	70
Olio extravergine d'oliva	2 cucchiaini da caffè	

Cavolo verde alla campagnola

Cavolo cappuccio verde lessso	g	370
Pomodori pelati in scatola	g	120
Cipolle ()	g	50
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio da minest.	
Kiwi	2 medi	

Valori Calorie Minerali Vitamine

Kcalorie	1355,0	Carboidrati (g)	185,99	Zuccheri sol.(g)	101,25	Proteine (g)	63,64	Grassi Tot. (g)	35,69
Grassi S. (g)	7,83	Grassi M. (g)	19,70	Grassi P. (g)	5,0	Colest. (mg)	60,20	Ferro (mg)	16,03
Potassio (g)	4422,7	Calcio. (mg)	1105,4	Fosforo (mg)	1081,3	Sodio. (mg)	878,9	Magn. (mg)	298,5
Zinco (g)	8,93	Selenio (µg)	78,4	Vit. A (µg)	2441,98	Vit. B1 (mg)	1,31	Vit. B2 (mg)	2,0
Vit. B6 (mg)	2,52	Folati (µg)	564,3	Vit. B12 (µg)	2,35	Vit. C (mg)	432,54	Vit. D (µg)	0,27
Vit. E (mg)	11,79	Vit K. (µg)	495,7	Fibra tot. (g)	36,86	Car. Glicemico.	89,62	Pral	-40,71
Orac	14602	Triptof. (mg)	598,22	Treonina (mg)	2340,76	Isoleucina (mg)	2332,05	Leucina (mg)	4117,91
Lisina (mg)	3255,2	Metion. (mg)	1124,0	Fenilal. (mg)	2253,34	Valina (mg)	2861,24	Arginina (mg)	2985,9
Istidina (mg)	1527,62								

Martedì**Colazione**

Latte di vacca parz. scremato	g	200
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Spuntino

Clementine	3 medi
------------	--------

Pranzo**Riso con fagioli e pomodoro**

Riso parboiled (tipo Uncle Ben'S) ()	g	60
Fagioli borlotti in scatola	g	80
Pomodori pelati in scatola	g	60
Cipolle ()	g	25
Parmigiano grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino da caffè	

Insalata mista lattuga,radicchio

Lattuga a cappuccio	g	70
Radicchio rosso	g	60
Olio extravergine d'oliva	2 cucchiaini da caffè	
Arance	1 grande	

Merenda

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	mezzo cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	1 fetta
Marmellata senza zucchero agg	1 cucchiaino da caffè

Cena**Trancio di Palombo alla griglia**

Palombo (G)	g	110
Limone (succo)	-	qb
Aceto	-	qb
Origano secco macinato	-	qb
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucchiaini da caffè	

Spinaci alla romana

Spinaci lessati	g	440
Aglione	-	qb
Uva passa o sultanina	g	15
Pinoli	g	5
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino da minest.	
Kiwi	2 medi	

Valori Calorie Minerali Vitamine

Kcalorie	1358,0	Carboidrati (g)	186,17	Zuccheri sol.(g)	86,61	Proteine (g)	65,66	Grassi Tot. (g)	38,05
Grassi S. (g)	7,95	Grassi M. (g)	19,79	Grassi P. (g)	6,80	Colest. (mg)	58,79	Ferro (mg)	21,04
Potassio (g)	5084,8	Calcio. (mg)	1230,6	Fosforo (mg)	1249,5	Sodio. (mg)	1347,8	Magn. (mg)	451,3
Zinco (g)	11,78	Selenio (µg)	87,7	Vit. A (µg)	2703,08	Vit. B1 (mg)	1,61	Vit. B2 (mg)	2,95
Vit. B6 (mg)	2,40	Folati (µg)	720,1	Vit. B12 (µg)	3,60	Vit. C (mg)	477,98	Vit. D (µg)	0,06
Vit. E (mg)	14,21	Vit K. (µg)	2443,3	Fibra tot. (g)	31,01	Car. Glicemico.	97,19	Pral	-53,52
Orac	18205	Triptof. (mg)	674,20	Treonina (mg)	2410,10	Isoleucina (mg)	2522,60	Leucina (mg)	4585,60
Lisina (mg)	4134,1	Metion. (mg)	1258,85	Fenilal. (mg)	2619,06	Valina (mg)	2996,40	Arginina (mg)	3326,2
Istidina (mg)	1466,10								

Mercoledì

Colazione

Latte di vacca parz. scremato g 200
 Fiocchi di frumento vitaminizzati g 35

Spuntino

Clementine 3 medi

Pranzo

Pasta con i carciofi

Pasta di semola g 75
 Carciofi g 100
 Cipolle () g 25
 Vino da pasto bianco - qb
 Grana grattugiato g 7
 Olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini da caffè

Bieta saltata in padella

Bieta lessata g 420
 Aglio - qb
 Olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini da caffè
 Kiwi 2 medi

Merenda

Tè Verde (tazza) 1 tazza
 Zucchero mezzo cucch. da caffè
 Fette biscottate ai cereali 1 fetta
 Marmellata senza zucchero agg 1 cucchiaino da caffè

Cena

Fettina di vitellone in padella

Vitellone magro noce (P) g 70
 Limone (succo) - qb
 Olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini da caffè

Puntarelle alla romana

Puntarelle (germ. di Cic. Catalogna) g 240
 Acciuga o alice sott'olio g 4
 Aglio - qb
 Aceto - qb
 Pepe nero - qb
 Noci del Brasile tritate g 3
 Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino da minest.
 Ananas 4 fette m.
 Pane comune (tipo 1) g 35

Valori Calorie Minerali Vitamine

Kcalorie	1358,0	Carboidrati (g)	189,29	Zuccheri sol.(g)	87,35	Proteine (g)	60,11	Grassi Tot. (g)	39,08
Grassi S. (g)	8,65	Grassi M. (g)	21,71	Grassi P. (g)	5,35	Colest. (mg)	67,90	Ferro (mg)	15,92
Potassio (g)	4156,5	Calcio. (mg)	1236,1	Fosforo (mg)	1043,	Sodio. (mg)	904,7	Magn. (mg)	390,2
Zinco (g)	9,71	Selenio (µg)	86,4	Vit. A (µg)	1723,72	Vit. B1 (mg)	1,26	Vit. B2 (mg)	2,65
Vit. B6 (mg)	1,96	Folati (µg)	853,2	Vit. B12 (µg)	2,69	Vit. C (mg)	344,80	Vit. D (µg)	0,41
Vit. E (mg)	19,54	Vit K. (µg)	2168,6	Fibra tot. (g)	33,97	Car. Glicemico.	100,96	Pral	-43,59
Orac	19961	Triptof. (mg)	569,83	Treonina (mg)	1862,71	Isoleucina (mg)	2030,01	Leucina (mg)	3846,39
Lisina (mg)	2997,6	Metion. (mg)	1059,79	Fenilal. (mg)	2106,12	Valina (mg)	2455,83	Arginina (mg)	2324,5
Istidina (mg)	1367,05								

Giovedì

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	200
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Spuntino

Clementine	3 medi
------------	--------

Pranzo

Pasta con zucca e radicchio

Pasta di semola	g	80
Zucca gialla	g	80
Radicchio rosso ()	g	80
Aglione	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino da caffè	

Broccoletti saltati in padella

Broccoletti di rapa	g	390
Aglione	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucchiaini da caffè	
Arance	1 grande	

Merenda

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	mezzo cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	1 fetta
Marmellata senza zucchero agg	1 cucchiaino da caffè

Cena

Alici al forno

Acciuga o alicia (F)	g	110
Pomodori pelati in scatola	g	120
Pepe nero	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Aglione	-	qb
Limone (fette)	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucchiaini da caffè	

Insalata di rucola, pere, grana e noci

Rughetta o Rucola	g	130
Melone d'inverno	2 fette	
Grana a scaglie	g	7
Noci secche	g	8
Olio extravergine d'oliva	2 cucchiaini da caffè	
Melone d'inverno	2 fette	

Valori Calorie Minerali Vitamine

Kcalorie	1355,0	Carboidrati (g)	180,66	Zuccheri sol.(g)	95,27	Proteine (g)	67,38	Grassi Tot. (g)	36,05
Grassi S. (g)	8,52	Grassi M. (g)	15,99	Grassi P. (g)	7,68	Colest. (mg)	88,44	Ferro (mg)	24,64
Potassio (g)	5137,5	Calcio. (mg)	1794,9	Fosforo (mg)	1196,2	Sodio. (mg)	758,7	Magn. (mg)	303,2
Zinco (g)	10,68	Selenio (µg)	62,1	Vit. A (µg)	3038,24	Vit. B1 (mg)	1,34	Vit. B2 (mg)	2,26
Vit. B6 (mg)	2,57	Folati (µg)	842,9	Vit. B12 (µg)	2,16	Vit. C (mg)	658,96	Vit. D (µg)	12,15
Vit. E (mg)	17,93	Vit K. (µg)	1339,7	Fibra tot. (g)	35,88	Car. Glicemico.	92,93	Pral	-45,44
Orac	25519	Triptof. (mg)	689,72	Treonina (mg)	2237,04	Isoleucina (mg)	2577,94	Leucina (mg)	4355,88
Lisina (mg)	3741,8	Metion. (mg)	1118,50	Fenilal. (mg)	2550,66	Valina (mg)	2998,60	Arginina (mg)	2833,1
Istidina (mg)	1665,70								

Venerdì

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	200
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Spuntino

Clementine	3 medi
------------	--------

Pranzo

Minestra di zucca alla milanese

Pasta di semola ()	g	45
Zucca gialla	g	165
Latte di vacca parz. scremato	g	150
Pepe nero	-	qb
Grana grattugiato	g	25

Cavolfiore all'agro

Cavolfiore lessato	g	240
Limone (succo)	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino da caffè	
Mele senza buccia	1 media	

Merenda

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	mezzo cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	1 fetta
Marmellata senza zucchero agg	1 cucchiaino da caffè

Cena

Uova con piselli(s)

<i>Uovo di gallina (PS)</i>	<i>1 Uovo medio intero</i>
<i>Piselli surgelati ()</i>	<i>g 80</i>
<i>Cipolle ()</i>	<i>g 50</i>
<i>Parmigiano a scaglie</i>	<i>g 10</i>
<i>Olio extravergine d'oliva</i>	<i>2 cucchiaini da caffè</i>

Insalata mista indivia e carote

<i>Indivia riccia</i>	g	70
<i>Carote crude</i>	g	140
<i>Noci del brasile tritate</i>	g	3
<i>Olio extravergine d'oliva</i>	2 cucchiaini da caffè	
<i>Ananas</i>	4 fette m.	

Valori Calorie Minerali Vitamine

Kcalorie	1304,0	Carboidrati (g)	171,11	Zuccheri sol.(g)	106,76	Proteine (g)	60,47	Grassi Tot. (g)	37,66
Grassi S. (g)	13,88	Grassi M. (g)	15,86	Grassi P. (g)	3,68	Colest. (mg)	254,41	Ferro (mg)	15,43
Potassio (g)	3600,6	Calcio. (mg)	1470,8	Fosforo (mg)	1304,3	Sodio. (mg)	1023,9	Magn. (mg)	288,3
Zinco (g)	10,58	Selenio (µg)	79,5	Vit. A (µg)	3192,72	Vit. B1 (mg)	1,62	Vit. B2 (mg)	2,23
Vit. B6 (mg)	1,94	Folati (µg)	455,9	Vit. B12 (µg)	4,22	Vit. C (mg)	246,44	Vit. D (µg)	1,14
Vit. E (mg)	8,39	Vit K. (µg)	228,5	Fibra tot. (g)	38,07	Car. Glicemico.	82,78	Pral	-22,30
Orac	12390	Triptof. (mg)	569,49	Treonina (mg)	2117,70	Isoleucina (mg)	2100,59	Leucina (mg)	4021,48
Lisina (mg)	3400,1	Metion. (mg)	1134,80	Fenilal. (mg)	2306,06	Valina (mg)	2836,97	Arginina (mg)	2029,9
Istidina (mg)	1244,47								

Sabato

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	200
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Spuntino

Clementine	3 medi
------------	--------

Pranzo

Riso con lenticchie

<i>Riso parboiled (tipo Uncle Ben'S) ()</i>	g	55
<i>Lenticchie secche</i>	g	30
<i>Pomodori pelati in scatola</i>	g	70
<i>Cipolle ()</i>	g	15
<i>Parmigiano grattugiato</i>	g	7
<i>Olio extravergine d'oliva</i>	<i>1 cucchiaino da caffè</i>	

Carciofi alla romana

<i>Carciofi</i>	<i>g</i>	<i>250</i>
<i>Mentuccia</i>	<i>-</i>	<i>qb</i>
<i>Aglio</i>	<i>-</i>	<i>qb</i>
<i>Olio extravergine d'oliva</i>		<i>2 cucchiaini da caffè</i>
<i>Arance</i>		<i>1 grande</i>

Merenda

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	mezzo cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	1 fetta
Marmellata senza zucchero agg	1 cucchiaino da caffè

Cena

Filetti di Trota al sesamo

<i>Trota iridea d'allev. filetti (F)</i>	<i>g</i>	<i>110</i>
<i>Limone (succo)</i>	-	<i>qb</i>
<i>Sesamo</i>	-	<i>qb</i>
<i>Uovo di gallina</i>	-	
<i>Pangrattato</i>	-	<i>qb</i>
<i>Pepe nero</i>	-	<i>qb</i>
<i>Olio extravergine d'oliva</i>	<i>2 cucchiaini da caffè</i>	

Insalata di lattuga e finocchi

<i>Lattuga a cappuccio</i>	g	70
<i>Finocchi crudi</i>	g	230
<i>Noci del brasile tritate</i>	g	3
<i>Olio extravergine d'oliva</i>	1 cucchiaino da minest.	
<i>Melone d'inverno</i>	3 fette	
<i>Pane comune (tipo 1)</i>	g	25

Valori Calorie Minerali Vitamine

Kcalorie	1359,0	Carboidrati (g)	180,95	Zuccheri sol.(g)	77,39	Proteine (g)	65,03	Grassi Tot. (g)	37,46
Grassi S. (g)	8,66	Grassi M. (g)	20,85	Grassi P. (g)	4,87	Colest. (mg)	75,29	Ferro (mg)	15,09
Potassio (g)	5018,	Calcio. (mg)	1231,7	Fosforo (mg)	1168,6	Sodio. (mg)	1024,5	Magn. (mg)	344,8
Zinco (g)	20,92	Selenio (µg)	105,7	Vit. A (µg)	789,58	Vit. B1 (mg)	1,47	Vit. B2 (mg)	1,89
Vit. B6 (mg)	2,16	Folati (µg)	523,2	Vit. B12 (µg)	4,75	Vit. C (mg)	279,10	Vit. D (µg)	11,71
Vit. E (mg)	9,76	Vit K. (µg)	126,3	Fibra tot. (g)	38,32	Car. Glicemico.	97,28	Pral	-43,42
Orac	27544	Triptof. (mg)	555,03	Treonina (mg)	1979,91	Isoleucina (mg)	2136,58	Leucina (mg)	3559,0
Lisina (mg)	3754,8	Metion. (mg)	1047,44	Fenilal. (mg)	2002,06	Valina (mg)	2566,03	Arginina (mg)	2685,4
Istidina (mg)	1297,68								

Domenica

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	200
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Spuntino

Clementine	3 medi
------------	--------

Pranzo

Fettuccine alle olive

Pasta all'uovo secca	g	65
Olive nere conservate	g	6
Cipolle ()	g	25
Brodo di dado vegetale	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Pepe nero	-	qb
Pecorino grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino da caffè	

Spinaci al limone

Spinaci lessati	g	420
Limone (succo)	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucchiaini da caffè	
Arance	1 grande	

Merenda

Parmigiano Reggiano	g	10
Melone d'inverno	2 fette	

Cena

Prosciutto crudo

Prosciutto crudo magro	g	40
------------------------	---	----

Insalata di finocchi e mele

Finocchi crudi	g	290
Mele senza buccia	1 piccola	
Nocciole secche	g	6
Limone (succo)	-	qb
Pepe nero	-	qb
Noci del Brasile tritate	g	3
Olio extravergine d'oliva	2 cucchiaini da caffè	
Kiwi	2 medi	
Pane comune (tipo 1)	g	20

Valori Calorie Minerali Vitamine

Kcalorie	1343,0	Carboidrati (g)	184,38	Zuccheri sol.(g)	94,58	Proteine (g)	64,01	Grassi Tot. (g)	37,46
Grassi S. (g)	9,41	Grassi M. (g)	17,45	Grassi P. (g)	6,03	Colest. (mg)	124,36	Ferro (mg)	18,49
Potassio (g)	6123,	Calcio. (mg)	1348,1	Fosforo (mg)	1222,3	Sodio. (mg)	2223,9	Magn. (mg)	473,
Zinco (g)	10,98	Selenio (µg)	86,8	Vit. A (µg)	2286,60	Vit. B1 (mg)	1,61	Vit. B2 (mg)	2,97
Vit. B6 (mg)	2,75	Folati (µg)	784,5	Vit. B12 (µg)	2,04	Vit. C (mg)	532,66	Vit. D (µg)	0,59
Vit. E (mg)	11,60	Vit K. (µg)	2118,5	Fibra tot. (g)	35,40	Car. Glicemico.	90,84	Pral	-73.12
Orac	15763	Triptof. (mg)	657,82	Treonina (mg)	2271,59	Isoleucina (mg)	2490,83	Leucina (mg)	4479,81
Lisina (mg)	3570,5	Metion. (mg)	1204,09	Fenilal. (mg)	2587,61	Valina (mg)	2943,18	Arginina (mg)	2948,7
Istidina (mg)	1410,59								

ALICI FRESCHE AL FORNO

Togliere la testa alle acciughe, evisceratele, spinatele e sciacquatele sotto l'acqua corrente e asciugatele bene. Pelate l'aglio, tagliatelo a fettine sottili, preparate delle fettine di limone. Ungete una pirofila rotonda del diametro di 14/16 centimetri con l'olio sistemate la metà dei pomodori pelati e delle fettine di limone sul fondo, unite il prezzemolo, le fettine di aglio, salate ed eventualmente pepate. Disponete le acciughe sui pomodori, accavallandole leggermente tra loro, sistemate i pomodori pelati e le fette di limone rimaste lungo la circonferenza della pirofila. Condite il tutto con l'olio e una presa di sale e cuocete in forno a 200 gradi per circa 15 minuti sfornate e aggiungete prezzemolo e servite.

BROCCOLETTI SALTATI IN PADELLA

Mondate e lavate i broccoletti, gettate le foglie più grosse e più dure, lasciando i fiori con le foglie più tenere. Lessateli, scolateli, strizzateli per rimuovere l'acqua in eccesso. In una capiente padella versate l'olio e fate rosolare l'aglio, unite i broccoletti, regolate di sale, spadellateli per bene per farli insaporire, servite.

CARCIOFI ALLA ROMANA

Togliete le foglie esterne più dure, poi con un coltello affilato tagliate i gambi nella lunghezza di cinque o sei cm (la parte più tenera) e ricavatene i cuori che immergerete in una bacinella acidulata col limone per non farli annerire, togliete eventuali parti già nere. Col coltellino affilato tagliate la cima delle foglie per pareggiare la cima del carciofo. Preparate un trito di aglio, prezzemolo e mentuccia con cui riempirete l'interno dei carciofi. Immergete i carciofi puliti nella bacinella all'in piedi ma a testa in giù, coi gambi. Aggiungete l'olio e scottate per 1 minuto, aggiungete acqua fino alla metà della testa del carciofo, salate e coprite il tegame. Dopo circa 20-30 minuti i carciofi sono cotti, servirli cosparsi dal sughetto di cottura.

CAVOLO VERDE ALLA CAMPAGNOLA

Eliminate le foglie più dure del cavolo poi affettatelo grossolanamente e lavarlo accuratamente sotto l'acqua corrente, affettare la cipolla e metterla a rosolare con olio. Aggiungere il cavolo e lasciar insaporire per qualche minuto, aggiungere il vino e lasciare sfumare per qualche minuto, aggiungere la polpa di pomodoro. Salare e cuocere a fuoco moderato, aggiungere un po' di acqua se necessario. Aggiungete un po' di pepe se gradito e consentito, servite.

FETTUCCINE ALLE OLIVE

Sbucciare la cipolla, lavatele e tagliatela a fettine sottili. In una antiaderente fate scaldare l'olio, unitevi la cipolla e bagnate con un po' di brodo, poi lasciatele appassire a fuoco basso per 15 minuti, coperte, mescolandole di tanto in tanto. Snocciolate le olive, poi unitele alle cipolle con il brodo rimasto, continuate la cottura ancora per 5 minuti. Lavate e tritate un ciuffo di prezzemolo, unitelo agli altri ingredienti, mescolate e spegnete il fuoco. Scolate le fettuccine al dente e versatele nel tegame nel quale avete cotto le verdure. Cospargete con il pecorino grattugiato e se necessario unite un po' d'acqua di cottura della pasta. mescolate bene, pepate abbondantemente e servite.

FILETTI DI TROTA AL SESAMO

Emulsionate col succo di limone, a cui avrete aggiunto un po' di pepe a piacere, e l'olio. Quindi, foderate una teglia di carta forno unta di olio. Disponete sulla teglia i filetti di trota con la pelle contro la carta forno. Spennellateli con l'emulsione preparata in precedenza e lasciateli marinare per almeno 20 minuti. salate i filetti, spennellateli con l'uovo precedentemente sbattuto e ricopriteli con pangrattato e il sesamo tostato. Passate la teglia nel forno caldo a 200° per 7-8 minuti e poi servite i filetti. NB al posto dell'uovo si può utilizzare la birra o il succo di mela.

INSALATA DI FINOCCHI E MELE

Far tostare leggermente le nocciole nel forno o in una padella, farle raffreddare, strofinarle con le mani per togliere le pellicine e tritarle grossolanamente. Lavare i finocchi, dividerli a metà in senso verticale, tagliarli a fettine sottili in

senso trasversale. metterli in una terrina. lavare la mela, dividerla a metà, eliminare il torsolo e tagliarla a fette sottili e metterle nella terrina insieme ai finocchi. Irrorate il tutto con il succo di limone, mescolate affinché non anneriscano e disporre armonicamente nel piatto. In una piccola ciotola mettere un pizzico di sale, l'aceto ed il pepe appena macinato, mescolare sino a quando il sale non sarà sciolto. Aggiungere l'olio ed emulsionate il tutto con una forchetta. Distribuire le nocciole tostate e tritate sopra le mele e finocchi e irrorare con la salsa preparata.

MINISTRA DI ZUCCA ALLA MILANESE

Tagliare la zucca a metà e poi a spicchi, quindi svuotarla dei semi e dei filamenti interni ed eliminare la buccia, il peso dovrà essere di circa 150 g. Ridurla a falde dello spessore di 2-3 mm e porla in un tegame. Aggiungere un mestolo di acqua, aggiustare di sale e di pepe quindi far stufare la zucca per pochi minuti ponendo un coperchio sul tegame. Una volta cotta trasferirla in un mixer e ridurla in crema omogenea. In un altro tegame portare il latte a bollore e unirvi poi la zucca, mescolando accuratamente. Versare la pasta nella vellutata ottenuta e farla cuocere a fuoco moderato, mescolando di frequente per non farla attaccare al fondo. Impiattare e condire con il formaggio grattugiato.

ORECCHIETTE CON BROCCOLO SICILIANO

Pulite e riducete a cimette il broccolo siciliano. In una pentola portare a ebollizione abbondante acqua, salare, versare le orecchiette, dopo qualche minuto aggiungete le cimette e portate il tutto a cottura. In una larga padella fate rosolare nell'olio, i pomodori pelati con l'aglio ed eventuale peperoncino piccante; unite 2 filetti di acciuga sgocciolati e tagliati a pezzettini. Scolate la pasta e le cimette, versate e il tutto nella padella e fate insaporire, mescolando. spolverizzate con il pecorino grattugiato e servite.

PASTA CON I CARCIOFI

Togliete ai carciofi le foglie dure esterne e la peluria se ve ne fosse, togliete la parte esterna ai gambi, in modo che rimanga solo l'interno che taglierete a pezzetti, mentre i carciofi li taglierete a fettine. Fate rosolare in una padella i carciofi con la cipolla affettata, e l'olio. Lasciar cuocere per 10 minuti, rigirando ogni tanto, aggiungere il vino bianco, poco sale ed eventualmente un pizzico di pepe. Dopo aver lasciato evaporare il vino per alcuni secondi, unire un mestolo d'acqua calda, cuocere il composto per altri 10 minuti coperto. Scolare la pasta mescolare al sugo di carciofi aggiungendo il formaggio. Servire ben caldo.

PASTA CON ZUCCA E RADICCHIO

Pulire la zucca privandola della buccia, dei semi e dei filamenti, lavarla e tagliarla a bastoncini; farli scottare per un minuto in acqua salata in ebollizione e scolarli. Pulire il radicchio privandolo delle foglie deteriorate, lavarlo, scolarlo e tagliarlo a listarelle, sbucciare lo scalogno o la cipolla, lavarlo e tritarlo finemente; lavare il prezzemolo, asciugarlo e tritarlo. Mettere l'olio in un tegame e farvi appassire lo scalogno tritato senza lasciarlo colorire; aggiungere i bastoncini di zucca e farli rosolare brevemente, versarvi un mestolino di acqua, insaporire con un pizzico di sale ed eventuale pepe e farli cuocere per 10/15 minuti, a fuoco moderato e a tegame coperto, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno. Cinque minuti prima del termine della cottura, unire le listarelle di radicchio e un poco di prezzemolo tritato. In una pentola portare a ebollizione abbondante acqua, salarla e farvi cuocere la pasta; scolarla al dente, condire con il ragù di zucca e radicchio, cospargerlo con il prezzemolo tritato e servire caldo.

PUNTARELLE ALLA ROMANA

Pulite le puntarelle (germogli di cicoria catalogna) quindi tagliatele a striscioline molto ma molto sottili, questo passaggio richiede un po' tempo e molta pazienza. Una volta terminata questa operazione prendete una bacinella e riempitela con acqua fredda e qualche cubetto di ghiaccio, quindi immergete le vostre puntarelle e lasciatele riposare almeno per un'oretta in frigo, in questo modo si eliminerà

parzialmente il caratteristico sapore amarognolo ma non solo infatti così facendo le puntarelle assumeranno anche la tipica forma arricciata. Passata un'ora abbondante scolate per bene le puntarelle e mettetele in un'insalatiera. A parte, tritate l'aglio sbucciato con le alici, poi versate il battuto in una terrina; irrorate con olio, aceto, sale e pepe ed emulsionate il tutto con una forchetta. Condite le puntarelle, mescolate per bene e portate in tavola.

RISO CON FAGIOLI E POMODORO

In una pentola capiente soffriggere la cipolla nell'olio, poi unire i pelati. dopo qualche minuto aggiungere i fagioli in scatola e l'acqua per la cottura del riso far cuocere per circa 10 min (in caso si utilizzano fagioli secchi, già ammollati per circa 12 ore, far cuocere per circa 1 ora). Aggiungere il riso ed ultimare la cottura. Servire con una spolverata di parmigiano NB: Se si utilizzano fagioli secchi il peso di questi dovrà essere di circa un terzo di quelli in scatola.

RISO CON LENTICCHIE

In una pentola capiente soffriggere la cipolla nell'olio, poi unire i pelati dopo qualche minuto aggiungere le lenticchie e l'acqua per la cottura del riso, far cuocere per circa 30 min (in caso si utilizzano lenticchie in scatola, far cuocere per circa 10 min). Aggiungere il riso ed ultimare la cottura. Servire con una spolverata di parmigiano. NB se vengono utilizzate lenticchie in scatola il peso di queste dovrà essere superiore (circa tre volte) di quelle secche.

SPINACI ALLA ROMANA

Fate ammorbidire l'uvetta in acqua i tiepida, poi scolatela e asciugatela. Mondate e lavate accuratamente gli spinaci, lessateli in pochissima acqua poi scolateli e strizzateli. Pelate e tagliate l'aglio a fettine. In una padella fate scaldare l'olio e soffriggetevi l'aglio e i pinoli fino a quando entrambi avranno preso colore. Unite quindi gli spinaci e l'uvetta, salate e lasciate insaporire per qualche minuto, mescolate e servite.

TRANCIO DI PALOMBO ALLA GRIGLIA

Emulsionate in un piatto l'olio, l'aceto, il succo di limone, sale, pepe, origano (sbriciolato con le mani) ed un cucchiaino d'acqua calda, immergetevi le fette di palombo e lasciarle marinare per circa 15 minuti. Fatele cuocere alla griglia, servite ben caldo condendo con l'intingolo preparato.

UOVA CON PISELLI

Rosolare in una padella larga la cipolla tritata finemente con l'olio, aggiungere i piselli. Far cuocere a fuoco basso e coperto per 20 minuti, salare e pepare. Fare uno spazio fra i piselli in cui inserire un uovo ed eventuali albumi. Coprire e cuocere per altri 5 minuti, cospargere di parmigiano a scaglie.

Latte e Yogurt	
Latte di vacca parz. scremato	2 litri
Cereali	
Fiocchi di frumento vitaminizzati	1 Scat.
Pasta di semola	g 280
Fette biscottate ai cereali	g 48
Riso parboiled (tipo Uncle Ben'S)	g 115
Pane comune (tipo 1)	g 80
Pangrattato	- q.b
Pasta all'uovo secca	g 65
Verdure	
Cavolo broccolo ramoso	g 120
Pomodori pelati in scatola	g 800
Aglione	- q.b
Indivia riccia	g 120
Finocchi	g 630
Carote crude	g 250
Cavolo cappuccio verde	g 370
Cipolle	g 190
Lattuga a cappuccio	g 140
Radicchio rosso	g 140
Spinaci	g 860
Carciofi	g 350
Bieta	g 420
Puntarelle (germ. di Cic. Catalogna)	g 240
Zucca gialla	g 245
Prezzemolo	- q.b
Broccoletti di rapa	g 390
Rughetta o Rucola	g 130
Cavolfiore	g 240
Mentuccia	- q.b
Legumi	
Fagioli borlotti in scatola	g 80
Piselli surgelati	g 80
Lenticchie secche	g 30
Carne	
Petto di tacchino	g 70
Vitellone magro noce	g 70
Pesce fresco	
Palombo	g 110
Acciuga o alice	g 110
Trota iridea d'allev. filetti	g 110
Pesce congelato e conservato	
Acciuga o alice sott'olio	g 8
Salumi	
Prosciutto crudo magro	g 40
Uova	
Uovo di gallina	g 53
Formaggi	
Pecorino grattugiato	g 14
Parmigiano grattugiato	g 14
Grana grattugiato	g 32
Grana a scaglie	g 7
Parmigiano a scaglie	g 10
Parmigiano Reggiano	g 10
Frutta fresca	
Clementine	g 1260
Mele senza buccia	g 380

Lista spesa

Kiwi	g	710
Arance	g	770
Limone (succo)	-	q.b
Ananas	g	330
Limone (fette)	-	q.b
Melone d'inverno	g	840
Frutta secca		
Noci del Brasile tritate	g	15
Uva passa o sultanina	g	15
Pinoli	g	5
Noci secche	g	8
Olive nere conservate	g	6
Nocciole secche	g	6
Altri Alimenti		
Peperoncino piccante	-	q.b
Tè Verde (tazza)	6 Tazze	
Zucchero	g	12
Marmellata senza zucchero agg	g	48
Aceto	-	q.b
Origano secco macinato	-	q.b
Pepe nero	-	q.b
Sesamo	-	q.b
Brodo di dado vegetale	-	q.b
Olio e grassi		
Olio extravergine d'oliva	g	132
Bevande		
Vino da pasto bianco	-	q.b