



**Azienda Ospedaliera di Rilievo Nazionale
"Monaldi – Cotugno – C.T.O."
di NAPOLI**

DIETETICO OSPEDALIERO

Indice

1° Parte

– Diete Normali -

1) Dieta - menù invernale	pag. 4
2) Dieta - menù estivo	pag. 15
3) Dieta di Carnevale	pag. 27
4) Dieta delle Festività Pasquali	pag. 29
5) Dieta delle Festività Natalizie	pag. 33

2° Parte

– Diete Speciali -

DIETE CHIRURGICHE – LEGGERE:

Dieta Ipolipidica per “Pancreatite”	pag. 38
Dieta Chirurgica	pag. 47
Dieta - Chirurgica di Rialimentazione 1°fase	pag. 56
Dieta - Chirurgica di Rialimentazione in Colon irritabile o Colite Ulcerosa	pag. 58
Dieta Ipcalorica per Obesi	pag. 63
Dieta per preparazione alla “Colonscopia”	pag. 66

DIETE IPOGLUCIDICHE:

Dieta diabetico obeso	pag. 71
Dieta diabetico 1600 kcal	pag. 80
Dieta diabete tipo1 giovanile	pag. 89
Dieta diabete semiliquida	pag. 98

DIETE IPOSODICHE:

Dieta iposodica ipocalorica	pag. 100
Dieta "ipo-sodica.calorica.glucidica"	pag. 110
Dieta iposodica	pag. 119
Dieta iposodica per epatopatici	pag. 128

DIETE IPOPROTEICHE:

Dieta Ipoproteica da gr 35 di proteine	pag. 137
)Dieta Ipoproteica -Ipo glucidica da gr 35 di proteine	pag. 146

DIETE PRIVE:

Dieta "Priva di Scorie"	pag. 155
Dieta "Priva di Glutine"	pag. 160

DIETE "IPER":

Dieta Iperproteica e ipercalorica	pag. 169
Dieta Ipercalcica	pag. 179

Dieta Normale Menù Invernale

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	16,04
Lipidi	%	27,89
Glicidi	%	55,91
Calorie	Kcal	2402,47
Proteine	G	96,34
Lipidi	G	74,44
Glicidi	G	358,18
Fibra totale	G	27,86
Colesterolo	Mg	162,82
Calcio	Mg	976,95
Sodio	Mg	1664,35
Potassio	Mg	3628,86
Fosforo	Mg	1338,78
Ferro	Mg	14,03

MENU' INVERNALE						
PRIMA SETTIMANA						
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO
Pasta con ceci	Pasta alla "genovese"	Risotto ai funghi	Gnocchi al pomodoro	Pasta con fagioli	Pasta con piselli	Gnocchi al pomodoro
Pasta con patate	Minestrone con pasta	Pasta con lenticchie	Pasta con zucchine	Riso al pomodoro	Pasta al pomodoro	<u>Risotto</u> "Burro, panna e Parmigiano"
Filetto di Merluzzo alla mugnaia	Salsicce di Tacchino al forno	Polpette al forno	Cotolette di pollo	Filetti di Merluzzo alla livornese	Anchetta di pollo al forno	Scaloppina al vino bianco
Arrosto di Tacchino (in busta)	Filetti di Platessa al gratin	Cotoletta di mare	Prosciutto cotto	Carne a vapore	Formaggio "Fresco tenero"	Involtino di pollo
Spinaci a vapore	Patate al forno	Piselli al prosciutto	Carotine al burro	Zucchine a vapore	Patate al forno	Broccoletti a vapore
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Riso al pomodoro	Pastina in brodo	Minestrone	Pastina in brodo	Pastina al pomodoro	Pasta con patate	Minestrone
Pastina in brodo	Pastina al pomodoro	Pastina al pomodoro	Pastina al pomodoro	Pastina in brodo	Pastina al pomodoro	Pastina in brodo
Mozzarella	Spinacina	Mozzarella	Formaggio a pasta filata	Stracchino	Arrosto di tacchino (in busta)	Provolone dolce
Carne alla pizzaiola	Prosciutto cotto	Filetti di Platessa in bianco	Frittata di spinaci	Ricottina di vacca	Mozzarella	Petto di tacchino al forno
Zucchine a vapore	Bieta a vapore	Broccoletti a vapore	Spinaci a vapore	Macedonia di verdure a vapore	Bieta a vapore	Fagiolini a vapore

MENU' INVERNALE						
SECONDA SETTIMANA						
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO
Risotto alla zucca	Pasta con lenticchie	Pasta con zucchine	Pasta alla "bolognese"	Risotto alla pescatora	Pasta con broccoletti	Gnocchi al pomodoro
Pasta con patate	Pasta alla genovese	Pasta al pomodor	Pasta con broccoletti	Riso con fagioli	Pasta al pomodor	Pasta al pomodor
Filetto di Platessa impanato	Girello "brasato"	Polpette al pomodoro	Cordon bleu	Calamari in umido	Anchetta di pollo al forno	Arista di maiale
Petto di pollo alla pizzaiola	Spezzatino di vitello alla genovese	Petto di tacchino al forno	Formaggio a pasta filata	Carne pizzaiola	Filetti di Merluzzo alla livornese	Scaloppina di vitello
Spinaci a vapore	Piselli al prosciutto	Fagiolini al pomodoro	Purè di patate	Zucchine a vapore	Patate al forno	Funghi trifolati
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Pastina al pomodor	Gateau di patate	Minestrone	Pastina in brodo	Pastina al pomodor	Pasta con patate	Minestrone
Pastina in brodo	Pastina in brodo	Pastina in brodo	Pastina al pomodor	Pastina in brodo	Pastina in brodo	Pastina in brodo
Mozzarella	Formaggio "Fresco tenero"	Mozzarella	Frittata di spinaci	Hamburger di tacchino	Arrostito di Tacchino (in busta)	Ricottina di vacca
Prosciutto cotto	Filetti di Merluzzo in bianco	Filetti di Platessa in bianco	Prosciutto cotto	Formaggio "Fresco tenero"	Mozzarella	Petto di tacchino alla pizzaiola
Zucchine a vapore	Bieta a vapore	Broccoletti a vapore	Spinaci a vapore	Piselli al prosciutto	Bieta a vapore	Fagiolini a vapore

1^aSettimana

Lunedì

Colazione			Pranzo		
	Latte intero	200 g		Pasta con	60 g
	2 Fette biscottate	15 g		Ceci	50 g
	1 Bustina di zucchero	5 g		Filetto di merluzzo alla mugnaia	150 g
	Marmellata	25 g		Spinaci a vapore	200 g
	1 Bustina di caffè solubile in polvere	1 g		Panino	100 g
				Frutta fresca di stagione	200 g
				Olio di oliva extra vergine	15 g
Merenda			Cena		
	Thè	125 g		Riso parboiled al	50 g
	2 Fette biscottate	15 g		Pomodoro	80 g
	1 Bustina di zucchero	5 g		Mozzarella di vacca	100 g
				Zucchine a vapore	200 g
				Panino	100 g
				Frutta fresca di stagione	200 g
				Olio di oliva extra vergine	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla "genovese"	100 g		Pastina in brodo	50 g
	Cipolle	100 g		Spinacina	100 g
	Salsicce di tacchino	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Patate al forno	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	20 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Risotto ai	80 g		Minestrone	200 g
	Funghi champignon	100 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Polpette al forno	120 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Piselli al prosciutto	150 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	20 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Gnocchi al	200 g		Pastina in brodo	50 g
	Pomodoro	150 g		Formaggio a pasta filata	80 g
	Cotoletta di Pollo	100 g		Spinaci a vapore	200 g
	Carotine al	200 g		Panino	100 g
	Burro	5 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Panino	100 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	200 g			
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	50 g		Pastina al	50 g
	Fagioli	50 g		Pomodoro	100 g
	Merluzzo al pomodoro	150 g		Stracchino	100 g
	Zucchine a vapore	200 g		Macedonia di verdure a vapore	200 g
	Panino	100 g		Panino	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	20 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	50 g		Pasta con	50 g
	Piselli	150 g		Patate	100 g
	Anchetta di Pollo al forno	150 g		Arrosto di tacchino in busta	100 g
	Patate al forno	200 g		Bieta a vapore	200 g
	Panino	100 g		Panino	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	20 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Gnocchi al	200 g		Minestrone	200 g
	Pomodoro	150 g		Provoloncino dolce	60 g
	Scaloppina al vino bianco	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Broccoletti a vapore	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	20 g			

2° Settimana

Lunedì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla	80 g		Pastina al	50 g
	Zucca	100 g		Pomodoro	80 g
	Filetti di Platessa impanati	100 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Spinaci a vapore	200 g		Zucchine a vapore	200 g
	Panino	100 g		Panino	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Burro	5 g			

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	50 g		Gateau di Patate:	
	Lenticchie	50 g		polvere istantanea	50 g
	Girello brasato	100 g		Latte intero	100 g
	Piselli al prosciutto	150 g		Mozzarella di vacca	30 g
	Panino	100 g		Parmigiano	5 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Prosciutto cotto	20 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Burro	5 g
				Formaggio "Fresco Tenero" – Galbani	63 g
				Bieta a vapore	200 g
				Panino	100 g
				Frutta fresca di stagione	200 g
				Olio di oliva extra vergine	5 g

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	80 g		Minestrone	200 g
	Zucchine	200 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Polpette al pomodoro	150 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Fagiolini al pomodoro	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	20 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla "bolognese"	80 g		Pastina in brodo	50 g
	Pomodori pelati	80 g		Frittata di spinaci:	
	Carne macinata	25 g		2 Uova	120 g
	Cordon Bleu	100 g		Spinaci	200 g
	Purè di Patate:			Panino	100 g
	polvere istantanea	50 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Burro	5 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Latte intero	100 g			
	Panino	100 g			
	Frutta fresca di stagione	200 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla "pescatora"			Pastina al	50 g
	Riso parboiled	80 g		Pomodoro	80 g
	"Misto di mare"	100 g		Hamburger di Tacchino	100 g
	Calamari in umido:			Piselli al prosciutto	150 g
	Calamari	180 g		Panino	100 g
	Pomodori pelati	80 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Zucchine a vapore	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Panino	100 g			
	Frutta fresca di stagione	200 g			
	Olio di oliva extra vergine	20 g			

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	80 g		Pasta con	50 g
	Broccoletti	150 g		Patate	100 g
	Anchetta di Pollo al forno	150 g		Arrosto di tacchino in busta	100 g
	Patate al forno	200 g		Bieta a vapore	200 g
	Panino	100 g		Panino	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	20 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Gnocchi al	200 g		Minestrone	200 g
	Pomodoro	150 g		Ricotta di vacca	100 g
	Arista di Maiale al forno	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Funghi champignon	150 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	20 g			

Dieta Normale Menù Estivo

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	16,34
Lipidi	%	27,70
Glicidi	%	55,82
Calorie	Kcal	2404,05
Proteine	g	98,2
Lipidi	g	74
Glicidi	g	357,88
Fibra totale	g	28,42
Colesterolo	mg	173,18
Calcio	mg	984,04
Sodio	mg	1742,57
Potassio	mg	3657,97
Fosforo	mg	1425,96
Ferro	mg	14,06

MENU' ESTIVO						
PRIMA SETTIMANA						
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO
Insalata di riso	Pennette alla boscaiola	Pasta alla sorrentina	Risotto ai funghi	Pasta con fagioli	Pasta con pesto genovese	Gnocchi al pomodoro
Pasta con patate	Pasta al salmone	Pasta con lenticchie	Pasta con zucchini	Riso al pomodoro	Risotto "Burro, panna e Parmigiano"	Pasta al pomodoro
Merluzzo alla mugnaia	Spezzatino di vitello	Polpette al forno	Cotolette di pollo	Filetti di Merluzzo in bianco	Anchetta di pollo al forno	Scaloppina al vino bianco
Arrosto di Tacchino (in busta)	Filetti di Platessa al gratin	Filetti di Merluzzo alla livornese	Prosciutto cotto	Carne a vapore	Formaggio "Fresco tenero"	Involantino di pollo
Carote a vapore	Patate al forno	Piselli al prosciutto	Purè di patate	Zucchine a vapore	Patate al forno	Broccoletti a vapore
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Pastina al pomodoro	Pasta con crema di carciofi	Pasta e zucca	Pastina in brodo	Pasta con patate	Pasta con piselli	Minestrone
Pizza pomodoro e mozzarella	Pastina al pomodoro	Pastina al pomodoro	Pastina al pomodoro	Pastina in brodo	Pastina al pomodoro	Pastina in brodo
Mozzarella	Spinacine	Mozzarella	Stracchino	Provolone dolce	Arrosto di tacchino (in busta)	Philadelphia
Carne alla pizzaiola	Prosciutto cotto	Filetti di Platessa in bianco	Frittata di spinaci	Ricottina di vacca	Mozzarella	Petto di tacchino al forno
Zucchine a vapore	Bieta a vapore	Broccoletti a vapore	Spinaci a vapore	Carote a vapore	Bieta a vapore	Fagiolini a vapore

MENU' ESTIVO						
SECONDA SETTIMANA						
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO
Pasta al tonno	Fusilli al pomodoro e basilico	Sartù di riso	Pasta con zucchine	Risotto alla pescatora	Pasta con pesto genovese	Gnocchi al pomodoro
Pasta con patate	Pasta alla genovese	Pasta con broccoletti	Pasta al pomodoro	Riso con fagioli	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro
Filetto di Platessa impanato	Salsicce di tacchino	Polpette al pomodoro	Cordon bleu	Calamari all'insalata	Anchetta di pollo al forno	Arista di maiale
Petto di pollo alla pizzaiola	Spezzatino di vitello alla genovese	Petto di tacchino al forno	Formaggio a pasta filata	Carne pizzaiola	Filetto di Merluzzo impanato	Scaloppina di vitello
Carote a vapore	Piselli al prosciutto	Fagiolini al pomodoro	Purè di patate	Zucchine a vapore	Patate al forno	Funghi trifolati
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Insalata di patate, fagiolini e pomodori	Pasta e zucca	Pasta con lenticchie	Pastina in brodo	Pasta con patate	Pasta con piselli	Minestrone
Pastina in brodo	Pastina al pomodoro	Pastina in brodo	Pasta con crema di carciofi	Pastina in brodo	Pastina in brodo	Pasta ai 4 formaggi
Mozzarella	Formaggio a pasta filata	Mozzarella	Frittata di spinaci	Hamburger di tacchino	Arrosto di Tacchino (in busta)	Ricottina di vacca
Prosciutto cotto	Filetti di Merluzzo in bianco	Filetti di Platessa in bianco	Prosciutto cotto	Formaggio "Fresco tenero"	Scatoletta di tonno sott'olio	Petto di tacchino alla pizzaiola
Zucchine a vapore	Bieta a vapore	Broccoletti a vapore	Spinaci a vapore	Piselli al prosciutto	Bieta a vapore	Fagiolini a vapore

1°Settimana

Lunedì

Colazione			Pranzo		
	Latte intero	200		Insalata di riso	200
	2 Fette biscottate	15		Filetto di merluzzo alla	150
	1 Bustina di zucchero	5		Spinaci a vapore	200
	Marmellata	25		Panino	100
	1 Bustina di caffè solubile in polvere	1		Frutta fresca di	200
				Olio di oliva extra	5 g
Merenda			Cena		
	Thè	125		Pastina al	50 g
	2 Fette biscottate	15		Pomodoro	80 g
	1 Bustina di zucchero	5 g		Mozzarella di vacca	100
				Zucchine a vapore	200
				Panino	100
				Frutta fresca di	200
				Olio di oliva extra	10

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla "boscaiola":			Pasta con crema di carciofi:	
	Pasta	80 g		Pasta	60 g
	Funghi champignon	50 g		Carciofi	80 g
	Pomodori pelati	80 g		Panna da cucina 20% di lipidi	20 g
	Piselli	50 g		Burro	5 g
	Salsicce di tacchino	100 g		Spinacina	100 g
	Patate al forno	200 g		Bieta a vapore	200 g
	Panino	100 g		Panino	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	5 g

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pasta con pomodoro:			Pasta con zucca:	
	Pasta	80 g		Pasta	60 g
	Pomodori San Marzano	100 g		Zucca	100 g
	Polpette al forno	120 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Piselli al prosciutto	150 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Panino	100 g		Panino	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	5 g

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Risotto ai funghi:				
	Riso	80 g		Pastina in brodo	50 g
	Funghi champignon	100 g		Stracchino	100 g
	Cotoletta di Pollo	100 g		Spinaci a vapore	200 g
	Purè di patate:			Panino	100 g
	Polvere istantanea	50 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Burro	10 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Latte intero	100 g			
	Panino	100 g			
	Frutta fresca di stagione	200 g			
	Olio di oliva extra vergine	5 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	60 g		Pasta con patate:	
	Fagioli	50 g		Pasta	50 g
	Filetti di Merluzzo in bianco	150 g		Patate	100 g
	Zucchine a vapore	200 g		Provoloncino dolce	60 g
	Panino	100 g		Carote a vapore	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Panino	100 g
	Olio di oliva extra vergine	20 g		Frutta fresca di stagione	200 g
				Olio di oliva extra vergine	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta al "pesto":			Pasta con piselli:	
	Pasta	80 g		Pasta	50 g
	Pesto alla Genovese	30 g		Piselli	150 g
	Anchetta di Pollo al forno	150 g		Arrosto di tacchino in busta	100 g
	Patate al forno	200 g		Bieta a vapore	200 g
	Panino	100 g		Panino	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Gnocchi al pomodoro:				
	Gnocchi	200 g		Minestrone	200 g
	Pomodoro	150 g		Formaggio Fresco Tenero – Galbani	63 g
	Scaloppina al vino bianco	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Broccoletti a vapore	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	20 g			

2° Settimana

Lunedì

Pran		Cena	
Pasta al tonno:		Insalata di:	
Pasta	80 g	Patate	100 g
Pomodori pelati	80 g	Fagiolini	100 g
Tonno sott'olio sgocciolato	25 g	Pomodori	100 g
Filetti di Platessa impanati	100 g	Sedano	30 g
Spinaci a vapore	200 g	Olive verdi	30 g
Panino	100 g	Mozzarella di vacca	100 g
Frutta fresca di stagione	200 g	Zucchine a vapore	200
Olio di oliva extra vergine	15 g	Panino	100 g
		Frutta fresca di stagione	200 g
		Olio di oliva extra vergine	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Fusilli al pomodoro e basilico:			Pasta con zucca:	
	Pasta	100 g		Pasta	60 g
	Pomodori pelati	120 g		Zucca	100 g
	Girello brasato	100 g		Formaggio a pasta filata	80 g
	Piselli al prosciutto	150 g		Bieta a vapore	200 g
	Panino	100 g		Panino	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Sartù di riso:			Pasta con lenticchie:	
	Riso	80 g		Pasta	50 g
	Pomodori pelati	200 g		Lenticchie	30 g
	Carne macinata	30 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Mozzarella	30 g		Broccoletti a vapore	100 g
	Piselli	30 g		Panino	100 g
	Polpette al pomodoro	120 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Fagiolini al pomodoro	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Panino	100 g			
	Frutta fresca di stagione	200 g			
	Olio di oliva extra vergine	20 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta con zucchine:				
	Pasta	80 g		Pastina in brodo	50 g
	Zucchine	200 g		Frittata di spinaci:	
	Cordon Bleu	100 g		2 Uova	120 g
	Purè di Patate :			Spinaci	200 g
	polvere istantanea	50 g		Panino	100 g
	Burro	5 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Latte intero	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Panino	100 g			
	Frutta fresca di stagione	200 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla "pescatora"			Pasta con patate:	
	Riso parboiled	80 g		Pasta	50 g
	"Misto di mare"	100 g		Patate	100 g
	Calamari all'insalata:			Hamburger di Tacchino	100 g
	Calamari	180 g		Piselli al prosciutto	150 g
	Zucchine a vapore	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	20 g			

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta al "pesto":			Pasta con piselli:	
	Pasta	80 g		Pasta	50 g
	Pesto alla Genovese	30 g		Piselli	150 g
	Anchetta di Pollo al forno	150 g		Arrosto di tacchino in busta	100 g
	Patate al forno	200 g		Bieta a vapore	200 g
	Panino	100 g		Panino	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Gnocchi al pomodoro:				
	Gnocchi	200 g		Minestrone	200 g
	Pomodoro	150 g		Ricotta di vacca	100 g
	Arista di Maiale al forno	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Funghi champignon	150 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	20 g			

Dieta di Carnevale

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	15,97
Lipidi	%	27,74
Glicidi	%	56,41
Calorie	Kcal	2453,43
Proteine	G	97,94
Lipidi	G	75,62
Glicidi	g	369,07
Fibra totale	g	25,45
Colesterolo	mg	222,4
Calcio	mg	881,35
Sodio	mg	1265,02
Potassio	mg	3798,83
Fosforo	mg	1277,44
Ferro	mg	12,29

Colazione			Pranzo	
	Latte intero	200 g		Lasagna:
	2 Fette biscottate	15 g		Pasta all'uovo secca 60 g
	1 Bustina di zucchero	5 g		Ricotta di vacca 50 g
	Marmellata	25 g		Mozzarella di vacca 30 g
	1 Bustina di caffè solubile in polvere	1 g		Carne macinata 30 g
				Grana 10 g
				Salsiccia di Tacchino al forno 100 g
				Patate al forno 200 g
				Panino 100 g
				Frutta fresca di stagione 200 g
				Olio di oliva extra vergine 20 g
Merenda			Cena	
	Thè	125 g		Pastina in brodo 50 g
	2 Fette biscottate	15 g		Spinacina 100 g
	1 Bustina di zucchero	5 g		Bieta a vapore 200 g
				Panino 100 g
				Frutta fresca di stagione 200 g
				Olio di oliva extra vergine 10 g

Dieta delle Festività Pasquali

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	17,53
Lipidi	%	25,81
Glicidi	%	56,77
Calorie	Kcal	2283,09
Proteine	g	100,07
Lipidi	g	65,48
Glicidi	g	345,61
Fibra totale	g	23,57
Colesterolo	mg	220,56
Calcio	mg	535,47
Sodio	mg	1297,94
Potassio	mg	3216,47
Fosforo	mg	1138,61
Ferro	mg	12,34

Sabato Santo

Pranzo			Cena		
	Gnocchi al pomodoro				
	Gnocchi	200 g		Minestrone	200 g
	Pomodori pelati	150 g		Arrosto di tacchino in busta	100 g
	Scaloppina al vino bianco	100 g		Zucchine a vapore	200 g
	Funghi champignon	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Domenica di Pasqua

Pranzo			Cena		
	Sformato di Tagliatelle				
	Pasta all'uovo secca	80 g		Tortellini freschi in brodo	60 g
	Funghi champignon	150 g		Formaggio "Fresco Tenero" – Galbani	63 g
	Mozzarella di vacca	30 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Piselli	50 g		Panino	100 g
	Panna da cucina	30 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Cosciotto di Agnello al forno			Olio di oliva extra vergine	5 g
	Agnello al forno con	120 g			
	Patate e Piselli	100 g 100 g			
	Panino	100 g			
	Ananas sciroppato	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	15 g			
	Pastierina	100 g			

Lunedì in Albis

Pranzo			Cena		
	Sartù di riso:				
	Riso parboiled	80 g		Pastina in brodo	50 g
	Pomodori pelati 100 g	100 g		Prosciutto cotto	60 g
	Piselli	30 g		Carote a vapore	200 g
	Mozzarella	30 g		Panino	100 g
	Carne macinata	30 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Coscia di pollo al forno:			Olio di oliva extra vergine	5 g
	Coscia di Pollo	200 g			
	Patate novelle al forno	200 g			
	Panino	100 g			
	Cocktail di frutta sciroppata	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	50 g		Pastina in brodo	50 g
	Lenticchie	50 g		Spinacina	100
	Filetti di Platessa in	150		Bieta a vapore	200
	Zucchine a vapore	200		Panino	100
	Panino	100		Frutta fresca di	200
	Frutta fresca di stagione	200		Olio di oliva extra	10
	Olio di oliva extra	15			

Dieta delle Festività Natalizie

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	18,25
Lipidi	%	29,27
Glicidi	%	52,56
Calorie	Kcal	2498,3
Proteine	g	113,98
Lipidi	g	81,26
Glicidi	g	350,15
Fibra totale	g	27,16
Colesterolo	mg	353,53
Calcio	mg	927,99
Sodio	mg	1437,16
Potassio	mg	3687,98
Fosforo	mg	1589,08
Ferro	mg	16,12

24 Dicembre

Pranzo			Cena		
			Risotto alla "pescatora"		
	Pastina al	60 g		Riso parboiled	80 g
	Pomodoro	80 g		"Misto di mare"	100 g
	Mozzarella	100 g		Salmone "Gratinato"	150 g
	Broccoletti a vapore	200 g		Macedonia di verdure a vapore	150 g
	Panino	100 g		Panino	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Cocktail di frutta sciroppata	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	15 g

25 Dicembre

Pranzo			Cena		
Lasagna al forno:					
	Pasta all'uovo secca	60 g		Tortellini freschi in brodo	60 g
	Ricotta di vacca	50 g		Arrostato di tacchino in busta	100 g
	Mozzarella di vacca	30 g		Bieta a vapore	200 g
	Carne macinata	30 g		Panino	100 g
	Grana	10 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Agnello al forno con	120 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Patate e Piselli	100 g 100 g			
	Panino	100 g			
	Ananas sciroppato	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	15 g			
	Panettone	100 g			

26 Dicembre

Pranzo			Cena		
	Gnocchi al Pomodoro:				
	Gnocchi	200 g		Pastina in brodo	50 g
	Pomodoro	150 g		Ricotta di vacca	100 g
	Coscia di Pollo al forno	200 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Patate novelle al forno	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Cocktail di frutta sciroppata	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

31 Dicembre

Pranzo			Cena		
				Risotto alla "pescatora"	
	Pastina al	60 g		Riso parboiled	80 g
	Pomodoro	80 g		"Misto di mare"	100 g
	Mozzarella	100 g		Salmone "Gratinato"	150 g
	Broccoletti a vapore	200 g		Macedonia di verdure a vapore	150 g
	Panino	100 g		Panino	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Cocktail di frutta sciroppata	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	15 g
				Lenticchie	30 g

1° Gennaio

Pranzo			Cena		
Sformato di Tagliatelle:					
	Pasta all'uovo secca	80 g		Tortellini freschi in brodo	60 g
	Funghi champignon	150 g		Arrosto di tacchino in busta	100 g
	Mozzarella di vacca	30 g		Bieta a vapore	200 g
	Piselli	50 g		Panino	100 g
	Panna da cucina	30 g		Frutta fresca di stagione	200 g
Cosciotto di Agnello al forno:			Olio di oliva extra vergine		
	Agnello al forno con	120 g			
	Patate e Piselli	100 g 100 g			
	Panino	100 g			
	Ananas sciroppato	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	15 g			
	Panettone	100 g			

Dieta Ipolipidica

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	19,00
Lipidi	%	16,94
Glicidi	%	64,04
Calorie	Kcal	1804,55
Proteine	g	85,73
Lipidi	g	33,96
Glicidi	g	308,17
Fibra totale	g	14,32
Colesterolo	mg	87,87
Calcio	mg	315,09
Sodio	mg	1038,39
Potassio	mg	1952,91
Fosforo	mg	832,05
Ferro	mg	9,93

1°Settimana

Lunedì

Colazione			Pranzo		
	Thè	250 g		Riso al pomodoro:	
	Fette biscottate	15 g		Riso	100 g
	Dolcificante a base di saccarina	1 g		Passata di pomodori	100 g
				Filetti di Platessa in bianco	150 g
				Spinaci a vapore	200 g
				Panino	100 g
				Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
				Olio MCT	10 g
Merenda			Cena		
	Thè	250 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	2 Fette biscottate	15 g		Fettina al vapore	100 g
	Dolcificante a base di saccarina	1 g		Zucchine a vapore	200 g
				Panino	100 g
				Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
				Olio MCT	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta al pomodoro:				
	Pasta	100 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Passata di pomodori	100 g		Filetti di Merluzzo in bianco	150 g
	Petto di Tacchino al forno	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio MCT	10 g
	Olio MCT	10 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pasta al pomodoro:				
	Pasta	100 g		Riso in brodo vegetale	50 g
	Passata di pomodori	100 g		Filetti di Platessa in bianco	150 g
	Fettina al vapore	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Zucchine a vapore	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio MCT	10 g
	Olio MCT	10 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta al pomodoro:			Pastina in brodo vegetale:	
	Pasta	100 g		Pastina	50 g
	Passata di pomodori	100 g		Fesa, di Tacchino, in busta	100 g
	Petto di Pollo al forno	100 g		Spinaci a vapore	200 g
	Carote a vapore	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio MCT	10 g
	Olio MCT	10 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Pasta con fagioli:			Pastina al pomodoro:	
	Pasta	60 g		Pastina	50 g
	Fagioli	30 g		Passata di pomodori	50 g
	Filetti di Platessa in bianco	150 g		Fettina di carne al vapore	100 g
	Zucchine a vapore	200 g		Carote a vapore	200 g
	Panino	100 g		Panino	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio MCT	10 g		Olio MCT	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta al pomodoro:				
	Pasta	100 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Passata di pomodori	100 g		Fesa, di Tacchino, in busta	60 g
	Anchetta di Pollo al forno	150 g		Bieta a vapore	200 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio MCT	10 g
	Olio MCT	10 g			

Domenica

Pranzo			Cena		
	Pasta al pomodoro:				
	Pasta	100 g		Minestrone	200 g
	Passata di pomodori	100 g		Petto di Tacchino a vapore	100 g
	Fettina di carne al vapore	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Carote a vapore	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio MCT	10 g
	Olio MCT	10 g			

2° Settimana

Lunedì

Pranzo			Cena		
	Riso al pomodoro:				
	Riso	100 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Passata di pomodori	100 g		Fettina di carne al vapore	100 g
	Filetti di Platessa in bianco	150 g		Zucchine a vapore	200 g
	Spinaci a vapore	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio MCT	10 g
	Olio MCT	10 g			

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta al pomodoro:				
	Pasta	100 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Passata di pomodori	100 g		Filetti di Merluzzo in bianco	150 g
	Girello brasato	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Carote a vapore	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio MCT	10 g
	Olio MCT	10 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Riso al pomodoro:				
	Riso	100 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Passata di pomodori	100 g		Filetti di Platessa in bianco	150 g
	Fettina al vapore	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio MCT	10 g
	Olio MCT	10 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta al pomodoro				
	Pasta	100 g		Pastina	50 g
	Passata di pomodori	100 g		Fesa, di Tacchino, in busta	60 g
	Petto di Pollo al forno	100 g		Spinaci a vapore	200 g
	Carote a vapore	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio MCT	10 g
	Olio MCT	10 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Riso con fagioli:			Pastina al pomodoro:	
	Riso	60 g		Pastina	50 g
	Fagioli	30 g		Passata di pomodori	50 g
	Filetti di Platessa in bianco	150 g		Hamburger di Tacchino al forno	100 g
	Zucchine a vapore	200 g		Carote a vapore	200 g
	Panino	100 g		Panino	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio MCT	10 g		Olio MCT	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta al pomodoro:			Pastina in brodo vegetale:	
	Pasta	100 g		Pastina	50 g
	Passata di pomodori	100 g		Fesa, di Tacchino, in busta	60 g
	Anchetta di Pollo al forno	150 g		Bieta a vapore	200 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio MCT	10 g
	Olio MCT	10 g			

Domenica

Pranzo			Cena		
	Pasta al pomodoro:				
	Pasta	100 g		Minestrone	200 g
	Passata di pomodori	100 g		Petto di Tacchino a vapore	100 g
	Fettina di carne al vapore	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Carote a vapore	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio MCT	10 g
	Olio MCT	10 g			

Dieta Chirurgica

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	18,43
Lipidi	%	21,60
Glicidi	%	59,89
Calorie	Kcal	1537,59
Proteine	g	70,84
Lipidi	g	36,9
Glicidi	g	245,58
Fibra totale	g	12,04
Colesterolo	mg	103,13
Calcio	mg	295,2
Sodio	mg	1086,64
Potassio	mg	1849,68
Fosforo	mg	868,2
Ferro	mg	8,47

1°Settimana

Lunedì

Colazione			Pranzo		
	Thè	200 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Fette biscottate	15 g		Filetti di Platessa in bianco	150 g
	Zucchero	5 g		Spinaci a vapore	150 g
				Panino	60 g
				Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
				Olio di oliva extra vergine	10 g
Merenda			Cena		
	Thè	200 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Fette biscottate	15 g		Prosciutto cotto (in busta)	60 g
	Zucchero	5 g		Zucchine a vapore	150 g
				Panino	60 g
				Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
				Olio di oliva extra vergine	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pastina in brodo vegetale	50 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Petto di Tacchino	100 g		Filetti di Merluzzo in bianco	150 g
	Patate a vapore	150 g		Bieta a vapore	150 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pastina in brodo vegetale	50 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Polpette in brodo	80 g		Filetti di Platessa in bianco	150 g
	Zucchine a vapore	150 g		Bieta a vapore	150 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pastina in brodo vegetale	50 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Petto di Pollo	100 g		Prosciutto cotto (in busta)	60 g
	Carote a vapore	150 g		Spinaci a vapore	150 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Pastina in brodo vegetale	50 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Filetti di Platessa in bianco	150 g		Fettina di carne al vapore	100 g
	Zucchine a vapore	150 g		Carote a vapore	150 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pastina in brodo vegetale	50 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Anchetta di pollo al forno	100 g		Fesa, di Tacchino, in busta	60 g
	Patate a vapore	150 g		Bieta a vapore	150 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Pastina in brodo vegetale	50 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Fettina di carne al vapore	100 g		Petto di Tacchino a vapore	100 g
	Purè di Patate	150 g		Carote a vapore	150 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

2° Settimana

Lunedì

Pranzo			Cena		
	Pastina in brodo vegetale	50 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Filetti di Platessa in bianco	150 g		Prosciutto cotto (in busta)	60 g
	Spinaci a vapore	150 g		Zucchine a vapore	150 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pastina in brodo vegetale	50 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Girello brasato	100 g		Filetti di Merluzzo in bianco	150 g
	Carote a vapore	150 g		Bieta a vapore	150 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pastina in brodo vegetale	50 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Polpette in brodo	80 g		Filetti di Platessa in bianco	150 g
	Patate a vapore	150 g		Bieta a vapore	150 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pastina in brodo vegetale	50 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Petto di Pollo	100 g		Prosciutto cotto (in busta)	60 g
	Carote a vapore	150 g		Spinaci a vapore	150 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Pastina in brodo vegetale	50 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Filetti di Platessa in bianco	150 g		Fettina di carne al vapore	100 g
	Zucchine a vapore	150 g		Carote a vapore	150 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pastina in brodo vegetale	50 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Anchetta di pollo al forno	100 g		Fesa, di Tacchino, in busta	60 g
	Patate a vapore	150 g		Bieta a vapore	150 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Pastina in brodo vegetale	50 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Fettina di carne al vapore	100 g		Petto di Tacchino a vapore	100 g
	Purè di Patate	150 g		Carote a vapore	150 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Dieta Chirurgica

Rialimentazione 1^a Fase Post Operatoria

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	10,94
Lipidi	%	10,04
Glicidi	%	79,10
Calorie	Kcal	914,1
Proteine	g	25,01
Lipidi	g	10,2
Glicidi	g	192,81
Fibra totale	g	6,55
Colesterolo	mg	20,6
Calcio	mg	294,4
Sodio	mg	547,7
Potassio	mg	509,2
Fosforo	mg	380,94
Ferro	mg	4,1

Colazione			Pranzo		
	Thè	200 g		Pastina in brodo	50 g
	4 Fette biscottate	30 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	1 Bustina di Zucchero	5 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	1 Marmellata	25 g			
Merenda			Cena		
	Thè	200 g		Pastina in brodo	50 g
	4 Fette biscottate	30 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	1 Bustina di Zucchero	5 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g

Dieta Chirurgica Rialimentazione 2^a Fase, in colon irritabile o colite ulcerosa

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	18,83
Lipidi	%	17,14
Glicidi	%	63,99
Calorie	Kcal	1835,2
Proteine	G	86,41
Lipidi	G	34,84
Glicidi	G	313,4
Fibra totale	G	20,27
Colesterolo	mg	88,12
Calcio	mg	300,33
Sodio	mg	1082,69
Potassio	mg	2543,96
Fosforo	mg	892,51
Ferro	mg	11,48

Lunedì

Colazione			Pranzo		
	Thè	250 g		Pasta con	60 g
	2 Fette biscottate	15 g		Patate	100 g
	Zucchero	5 g		Filetti di Platessa in bianco	150 g
				Carote a vapore	200 g
				1 Panino	100 g
				Frutta fresca di stagione	150 g
				1 Bustina di Olio MCT	10 g
Merenda			Cena		
	Thè	250 g		Riso al	60 g
	2 Fette biscottate	15 g		Pomodoro	80 g
	1 Bustina di Zucchero	5 g		Prosciutto cotto (in busta)	60 g
				Zucchine a vapore	200 g
				1 Panino	100 g
				Frutta fresca di stagione	150 g
				1 Bustina di Olio MCT	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	50 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Passato di Lenticchie (molto diluito)	50 g		Filetti di Merluzzo in bianco	150 g
	Petto di Tacchino al vapore oppure	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Girello brasato	100 g		1 Panino	100 g
	Zucchine a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	1 Panino	100 g		1 Bustina di Olio MCT	10 g
	Frutta fresca di stagione	150 g			
	1 Bustina di Olio MCT	10 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	80 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Zucchine	200 g		Filetti di Platessa in bianco	150 g
	Fettina di carne al vapore	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Carote a vapore	200 g		1 Panino	100 g
	1 Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		1 Bustina di Olio MCT	10 g
	1 Bustina di Olio MCT	10 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta al	50 g		Riso in brodo vegetale	60 g
	Pomodoro	100 g		Arrosto di tacchino in busta	60 g
	Petto di Pollo a vapore	100 g		Carote a vapore	200 g
	Bieta al vapore	200 g		1 Panino	100 g
	1 Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		1 Bustina di Olio MCT	10 g
	1 Bustina di Olio MCT	10 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	60 g		Pastina al	50 g
	Passato di fagioli	30 g		Pomodoro	50 g
	Filetti di Platessa in bianco	150 g		Fettina di carne al vapore	100 g
	Zucchine a vapore	200 g		Carote a vapore	200 g
	1 Panino	100 g		1 Panino	100 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	1 Bustina di Olio MCT	10 g		1 Bustina di Olio MCT	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Riso al	80 g		Pasta con	50 g
	Pomodoro	100 g		Patate	100 g
	Anchetta di Pollo al forno	100 g		Arrosto di tacchino in busta	60 g
	Carote al vapore	200 g		Bieta a vapore	200 g
	1 Panino	100 g		1 Panino	100 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	1 Bustina di Olio MCT	10 g		1 Bustina di Olio MCT	10 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Pasta al	80 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Pomodoro	100 g		Petto di Tacchino a vapore	100 g
	Fettina di carne al vapore	100 g		Zuchine a vapore	200 g
	Carote al vapore	200 g		1 Panino	100 g
	1 Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		1 Bustina di Olio MCT	10 g
	1 Bustina di Olio MCT	10 g			

Dieta Ipocalorica Per Obesi

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	29,58
Lipidi	%	21,25
Glicidi	%	49,00
Calorie	Kcal	896,44
Proteine	g	66,29
Lipidi	g	21,17
Glicidi	g	117,14
Fibra totale	g	18,56
Colesterolo	mg	126,00
Calcio	mg	977,50
Sodio	mg	939,92
Potassio	mg	3097,72
Fosforo	mg	944,20
Ferro	mg	10,76

Colazione					
	Thè	250 g		Dolcificante a base di saccarina	1 g
	Fette biscottate	15 g			
Pranzo					
	Filetto di Platessa	100 g		Fagiolini a vapore	400 g
	Oppure			Carote a vapore	400 g
	Petto di Tacchino a vapore	100 g		Funghi champignon	400 g
	Filetto di Merluzzo	100 g		Pane ricco in fibre	30 g
	Fettina di carne a vapore	100 g		Arance	200 g
	Petto di pollo a vapore	100 g		Oppure	
	Anchetta di Pollo al forno	100 g		Pere	200 g
	Spinaci a vapore	400 g		Albicocche	200 g
	Oppure			Mele	200 g
	Zucchine a vapore	400 g		Pesche	200 g
	Broccoletti di rapa a vapore	400 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Bieta a vapore	400 g			

Merenda					
	Thè	250 g		Dolcificante a base di saccarina	1 g
	Fette biscottate	15 g			
Cena					
	Petto di Tacchino a vapore	100 g		Carote a vapore	400 g
	Oppure			Bieta a vapore	400 g
	Filetto di Platessa	100 g		Spinaci a vapore	400 g
	Ricotta di vacca	100 g		Fagiolini a vapore	400 g
	Fettina di carne a vapore	100 g		Pane ricco in fibre	30 g
	Anchetta di Pollo al forno	100 g		Arance	200 g
	Filetto di Merluzzo	100 g		Oppure	
	Prosciutto cotto magro	60 g		Pere	200 g
	Arrosto di tacchino	60 g		Albicocche	200 g
	Petto di pollo a vapore	100 g		Mele	200 g
	Zucchine a vapore	400 g		Pesche	200 g
	Oppure			Olio di oliva extra vergine	5 g
	Broccoletti di rapa a vapore	400 g			

Dieta per preparazione alla Colonscopia

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	22,71
Lipidi	%	11,48
Glicidi	%	66,10
Calorie	Kcal	1459,28
Proteine	g	82,84
Lipidi	g	18,62
Glicidi	g	257,2
Fibra totale	g	8,67
Colesterolo	mg	133,98
Calcio	mg	752,71
Sodio	mg	1109,16
Potassio	mg	2578,99
Fosforo	mg	1131,15
Ferro	mg	7,01

1° Giorno

Colazione			Pranzo		
	Latte scremato	250 g		Pastina in brodo vegetale	60 g
	4 Fette biscottate	30 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	Marmellata	25 g		Petto di Pollo al forno	150 g
	1 Bustina di zucchero	5 g		Patate al vapore	150 g
				1 Panino	100 g
				Polpa di frutta (mela cotta)	100 g
Merenda			Cena		
	Latte scremato	250 g		Semolino in brodo vegetale	40 g
	4 Fette biscottate	30 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	1 Bustina di zucchero	5 g		Filetti di Merluzzo in bianco	200 g
				Patate a vapore	200 g
				1 Panino	100 g
				Polpa di frutta (mela, pera)	100 g

2° Giorno

Colazione			Pranzo		
	Latte scremato	250 g		Pastina in brodo vegetale	60 g
	4 Fette biscottate	30 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	Marmellata	25 g		Arrosto di tacchino in busta	100 g
	1 Bustina di zucchero	5 g		Patate a vapore	200 g
				Polpa di frutta (mela, pera)	100 g
Merenda			Cena		
	Latte scremato	250 g		Semolino in brodo vegetale	40 g
	4 Fette biscottate	30 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	1 Bustina di zucchero	5 g		Filetti di Platessa in bianco	200 g
				Patate a vapore	200 g
				1 Panino	100 g
				Polpa di frutta (mela, pera)	100 g

3° Giorno

Colazione			Pranzo		
	Latte scremato	250 g		Semolino in brodo vegetale	40 g
	4 Fette biscottate	30 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	Marmellata	25 g		Petto di tacchino al forno	150 g
	1 Bustina di zucchero	5 g		Polpa di frutta (mela, pera)	100 g
Merenda			Cena		
	Thè	250 g		Semolino in brodo vegetale	40 g
	1 Bustina di zucchero	5 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	1 Succo di frutta	200 g		1 Succo di frutta	200 g
Spuntino Serale					
	Latte scremato	250 g			
	1 Bustina di zucchero	5 g			

4° Giorno

Colazione			Pranzo		
	Thè	250 g		Thè	250 g
	1 Bustina di zucchero	5 g		1 Bustina di zucchero	5 g
Spuntino Matt.			Merenda		
	Thè	250 g		Thè	250 g
	1 Bustina di zucchero	5 g		1 Bustina di zucchero	5 g

Dieta Diabetico - Obeso

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	23,41
Lipidi	%	31,82
Glicidi	%	44,61
Calorie	Kcal	1209,88
Proteine	g	70,80
Lipidi	g	42,77
Glicidi	g	143,92
Fibra totale	g	16,30
Colesterolo	mg	160,57
Calcio	mg	674,31
Sodio	mg	452,26
Potassio	mg	2189,42
Fosforo	mg	979,54
Ferro	mg	8,84

1°Settimana

Lunedì

Colazione			Pranzo		
	Latte intero	150 g		Pasta con	40 g
	2 Fette biscottate integrali	15 g		Ceci	30 g
	Caffè solubile in polvere	1 g		Filetti di Platessa in bianco	150 g
	Dolcificante a base di saccarina	1 g		Spinaci a vapore	200 g
				Panino "Ricco in fibre"	30 g
				Frutta fresca di stagione	100 g
				Olio di oliva extra vergine	10 g
Merenda			Cena		
	Thè	200 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Dolcificante a base di saccarina	1 g		Zucchine a vapore	300 g
				Panino "Ricco in fibre"	30 g
				Frutta fresca di stagione	100 g
				Olio di oliva extra vergine	5 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta "alla Genovese"	70 g		Filetti di Merluzzo	150 g
	Cipolle	100 g		Bieta a vapore	300 g
	Salsicce di Tacchino al forno	100 g		Panino "Ricco in fibre"	30 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Frutta fresca di stagione	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Risotto ai funghi:				
	Riso parboiled	50 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Funghi champignon	80 g		Broccoletti a vapore	300 g
	Polpette al forno	50 g		Panino "Ricco in fibre"	30 g
	Piselli al prosciutto	100 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Gnocchi di patate "al pomodoro"	150 g		Formaggio a pasta filata	60 g
	Pomodori pelati	120 g		Spinaci a vapore	300 g
	Petto di Pollo al forno	100 g		Panino "Ricco in fibre"	30 g
	Carote a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	50 g		Prosciutto cotto	60 g
	Fagioli	30 g		Carote a vapore	300 g
	Filetti di Merluzzo al pomodoro	150 g		Panino "Ricco in fibre"	30 g
	Zucchine a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	50 g		Arrosto di Tacchino in busta	100 g
	Piselli	100 g		Bieta a vapore	300 g
	Anchetta di Pollo senza pelle	150 g		Panino "Ricco in fibre"	30 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Domenica

Pranzo			Cena		
	Gnocchi di patate al pomodoro	150 g		Ricotta di vacca	100 g
	Pomodori pelati	120 g		Fagiolini a vapore	300 g
	Scaloppina al vino bianco	100 g		Panino "Ricco in fibre"	30 g
	Broccoletti a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

2°Settimana

Lunedì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla zucca:				
	Riso parboiled	50 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Zucca	100 g		Zucchine a vapore	300 g
	Filetti di Platessa in bianco	150 g		Panino "Ricco in fibre"	30 g
	Spinaci a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	50 g		Formaggio "Fresco Tenero" - Galbani	63 g
	Lenticchie	30 g		Bieta a vapore	300 g
	Girello brasato	100 g		Panino "Ricco in fibre"	30 g
	Piselli al prosciutto	100 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	60 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Zucchine	100 g		Broccoletti a vapore	300 g
	Polpette al pomodoro	50 g		Panino "Ricco in fibre"	30 g
	Fagiolini al pomodoro	200 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla "Bolognese":			Frittata di spinaci:	
	Pasta con	60 g		2 Uova	120 g
	Pomodori pelati	40 g		Spinaci	300 g
	carne macinata	20 g		Panino "Ricco in fibre"	30 g
	Carote	20 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Sedano	20 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Petto di Pollo al forno	100 g			
	Carote a vapore	200 g			
	Panino "Ricco in fibre"	30 g			
	Frutta fresca di stagione	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla "Pescatora":				
	Riso parboiled	50 g		Hamburger di Tacchino	100 g
	Misto di mare	100 g		Piselli al prosciutto	200 g
	Calamari in umido	180 g		Panino "Ricco in fibre"	30 g
	Zucchine a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta di semola	60 g		Arrosto di Tacchino in busta	100 g
	Broccoletti	150 g		Bieta a vapore	300 g
	Anchetta di Pollo senza pelle	150 g		Panino "Ricco in fibre"	30 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Domenica

Pranzo			Cena		
	Gnocchi di patate al pomodoro	150 g		Ricotta di vacca	100 g
	Pomodori pelati	120 g		Fagiolini a vapore	300 g
	Arista di Maiale al forno	100 g		Panino "Ricco in fibre"	30 g
	Funghi champignon	200 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Dieta Diabetico – Kcal 1600

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	20,46
Lipidi	%	29,23
Glicidi	%	50,25
Calorie	Kcal	1601,24
Proteine	g	81,90
Lipidi	g	52,00
Glicidi	g	214,58
Fibra totale	g	22,17
Colesterolo	mg	167,88
Calcio	mg	723,67
Sodio	mg	536,83
Potassio	mg	2614,81
Fosforo	mg	1188,44
Ferro	mg	10,65

1° Settimana

Lunedì

Colazione			Pranzo		
	Latte di vacca intero	200 g		Pasta con	30 g
	Fette biscottate integrali	15 g		Ceci	30 g
	Caffè solubile in polvere	1 g		Filetti di Platessa in bianco	150 g
	Dolcificante a base di saccarina	1 g		Spinaci a vapore	200 g
				Panino "Ricco in fibre"	30 g
				Frutta fresca di stagione	150 g
				Olio di oliva extra vergine	10 g
Merenda			Cena		
	Thè	200 g		Riso parboiled al pomodoro	50 g
	Dolcificante a base di saccarina	1 g		Pomodori pelati	80 g
				Mozzarella di vacca	100 g
				Zucchine a vapore	200 g
				Panino "Ricco in fibre"	60 g
				Frutta fresca di stagione	150 g
				Olio di oliva extra vergine	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta "alla Genovese"	80 g		Pastina in brodo	50 g
	Cipolle	100 g		Filetti di Merluzzo in bianco	150 g
	Salsicce di Tacchino	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Panino "Ricco in fibre"	60 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Risotto ai funghi:				
	Riso parboiled	50 g		Minestrone	200 g
	Funghi champignon	100 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Polpette al forno	50 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Piselli al prosciutto	100 g		Panino "Ricco in fibre"	60 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Gnocchi di patate "al pomodoro"	150 g		Pastina in brodo	50 g
	Pomodori pelati	120 g		Formaggio a pasta filata	60 g
	Petto di Pollo al forno	100 g		Spinaci a vapore	200 g
	Carote a vapore	200 g		Panino "Ricco in fibre"	60 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	50 g		Pastina al pomodoro	50 g
	Fagioli	30 g		Pomodori pelati	80 g
	Filetti di Merluzzo al pomodoro	150 g		Prosciutto cotto	60 g
	Zucchine a vapore	200 g		Carote a vapore	200 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Panino "Ricco in fibre"	60 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	50 g		Pasta con	40 g
	Piselli	100 g		Patate	100 g
	Anchetta di Pollo senza pelle	150 g		Arrosto di Tacchino in busta	100 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Bieta a vapore	200 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Panino "Ricco in fibre"	60 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Gnocchi di patate al pomodoro	150 g		Minestrone	200 g
	Pomodori pelati	120 g		Ricotta di vacca	100 g
	Scaloppina al vino bianco	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Broccoletti a vapore	200 g		Panino "Ricco in fibre"	60 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

2°Settimana

Lunedì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla zucca:				
	Riso parboiled	50 g		Pastina al pomodoro	50 g
	Zucca	100 g		Pomodori pelati	80 g
	Filetti di Platessa in bianco	150 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Spinaci a vapore	200 g		Zucchine a vapore	200 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Panino "Ricco in fibre"	60 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	50 g		Formaggio "Fresco Tenero" - Galbani	63 g
	Lenticchie	30 g		Bieta a vapore	300 g
	Girello brasato	100 g		Pane di tipo integrale	30 g
	Piselli al prosciutto	100 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Pane di tipo integrale	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	60 g		Minestrone	200 g
	Zucchine	100 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Polpette al pomodoro	100 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Fagiolini al pomodoro	200 g		Panino "Ricco in fibre"	60 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla "Bolognese":				
	Pasta con	60 g		Pastina in brodo	50 g
	Pomodori pelati	40 g		Frittata di spinaci:	
	carne macinata	20 g		2 Uova	120 g
	Carote	20 g		Spinaci	200 g
	Sedano	20 g		Panino "Ricco in fibre"	60 g
	Petto di Pollo al forno	100 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Carote a vapore	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g			
	Frutta fresca di stagione	150 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla "Pescatora":				
	Riso parboiled	50 g		Pastina al pomodoro	50 g
	Misto di mare	100 g		Pomodori pelati	80 g
	Calamari in umido	180 g		Hamburger di Tacchino	100 g
	Zucchine a vapore	200 g		Piselli al prosciutto	150 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Panino "Ricco in fibre"	60 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	50 g		Pasta con	40 g
	Broccoletti	150 g		Patate	100 g
	Anchetta di Pollo senza pelle	150 g		Arrosto di Tacchino in busta	100 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Bieta a vapore	200 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Panino "Ricco in fibre"	60 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Gnocchi di patate al pomodoro	150 g		Minestrone	200 g
	Pomodori pelati	120 g		Ricotta di vacca	100 g
	Arista di Maiale al forno	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Funghi champignon	200 g		Panino "Ricco in fibre"	60 g
	Panino "Ricco in fibre"	30 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Dieta Diabete Tipo 1 (Giovanile)

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	17,95
Lipidi	%	25,08
Glicidi	%	56,86
Calorie	Kcal	2386,12
Proteine	g	107,14
Lipidi	g	66,48
Glicidi	g	361,82
Fibra totale	g	39,67
Colesterolo	mg	172,13
Calcio	mg	827,98
Sodio	mg	782,13
Potassio	mg	3352,47
Fosforo	mg	1631,95
Ferro	mg	16,84

1° Settimana

Lunedì

Colazione			Pranzo		
	Latte di vacca intero	250 g		Pasta con	100 g
	Fette biscottate integrali	30 g		Ceci	60 g
	Caffè solubile in polvere	1 g		Filetti di Platessa in bianco	150 g
	Dolcificante a base di saccarina	1 g		Spinaci a vapore	200 g
				Panino "Ricco in fibre"	90 g
				Frutta fresca di stagione	150 g
				Olio di oliva extra vergine	15 g
Merenda			Cena		
	Thè	200 g		Riso parboiled al pomodoro	60 g
	Fette biscottate integrali	30 g		Pomodori pelati	80 g
	Dolcificante a base di saccarina	1 g		Mozzarella di vacca	100 g
				Zucchine a vapore	200 g
				Panino "Ricco in fibre"	90 g
				Frutta fresca di stagione	150 g
				Olio di oliva extra vergine	10 g
			Spuntino serale		
				Fette biscottate integrali	30 g
				Frutta fresca di stagione	150 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta "alla Genovese"	100 g		Pastina in brodo	60 g
	Cipolle	100 g		Filetti di Merluzzo in bianco	150 g
	Salsicce di Tacchino	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Panino "Ricco in fibre"	90 g
	Panino "Ricco in fibre"	90 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Risotto ai funghi:				
	Riso parboiled	80 g		Minestrone	200 g
	Funghi champignon	100 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Polpette al forno	100 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Piselli al prosciutto	150 g		Panino "Ricco in fibre"	90 g
	Panino "Ricco in fibre"	90 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Gnocchi di patate "al pomodoro"	250 g		Pastina in brodo	60 g
	Pomodori pelati	120 g		Formaggio a pasta filata	60 g
	Petto di Pollo al forno	100 g		Spinaci a vapore	200 g
	Carote a vapore	200 g		Panino "Ricco in fibre"	90 g
	Panino "Ricco in fibre"	90 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	100 g		Pastina al pomodoro	80 g
	Fagioli	60 g		Pomodori pelati	120 g
	Filetti di Merluzzo al pomodoro	150 g		Prosciutto cotto	60 g
	Zucchine a vapore	200 g		Carote a vapore	200 g
	Panino "Ricco in fibre"	90 g		Panino "Ricco in fibre"	90 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	100 g		Pasta con	100 g
	Piselli	120 g		Patate	100 g
	Anchetta di Pollo senza pelle	150 g		Arrosto di Tacchino in busta	100 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Bieta a vapore	200 g
	Panino "Ricco in fibre"	90 g		Panino "Ricco in fibre"	90 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Gnocchi di patate al pomodoro	250 g		Minestrone	200 g
	Pomodori pelati	120 g		Ricotta di vacca	100 g
	Scaloppina al vino bianco	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Broccoletti a vapore	200 g		Panino "Ricco in fibre"	90 g
	Panino "Ricco in fibre"	90 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

2°Settimana

Lunedì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla zucca:				
	Riso parboiled	80 g		Pastina al pomodoro	80 g
	Zucca	100 g		Pomodori pelati	120 g
	Filetti di Platessa in bianco	150 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Spinaci a vapore	200 g		Zucchine a vapore	200 g
	Panino "Ricco in fibre"	90 g		Panino "Ricco in fibre"	90 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	100 g		Pastina in brodo	60 g
	Lenticchie	60 g		Formaggio "Fresco Tenero" - Galbani	63 g
	Girello brasato	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Piselli al prosciutto	150 g		Panino "Ricco in fibre"	90 g
	Panino "Ricco in fibre"	90 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	100 g		Minestrone	200 g
	Zucchine	100 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Polpette al pomodoro	100 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Fagiolini al pomodoro	200 g		Panino "Ricco in fibre"	90 g
	Panino "Ricco in fibre"	90 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla "Bolognese":				
	Pasta con	100 g		Pastina in brodo	60 g
	Pomodori pelati	80 g		Frittata di spinaci:	
	carne macinata	20 g		2 Uova	120 g
	Carote	20 g		Spinaci	200 g
	Sedano	20 g		Panino "Ricco in fibre"	90 g
	Petto di Pollo al forno	100 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Carote a vapore	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Panino "Ricco in fibre"	90 g			
	Frutta fresca di stagione	150 g			
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla "Pescatora":				
	Riso parboiled	80 g		Pastina al pomodoro	80 g
	Misto di mare	100 g		Pomodori pelati	120 g
	Calamari in umido	180 g		Hamburger di Tacchino	100 g
	Zucchine a vapore	200 g		Piselli al prosciutto	150 g
	Panino "Ricco in fibre"	90 g		Panino "Ricco in fibre"	90 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	100 g		Pasta con	80 g
	Broccoletti	150 g		Patate	100 g
	Anchetta di Pollo senza pelle	150 g		Arrosto di Tacchino in busta	100 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Bieta a vapore	200 g
	Panino "Ricco in fibre"	90 g		Panino "Ricco in fibre"	90 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Gnocchi di patate al pomodoro	250 g		Minestrone	200 g
	Pomodori pelati	120 g		Ricotta di vacca	100 g
	Arista di Maiale al forno	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Funghi champignon	200 g		Panino "Ricco in fibre"	90 g
	Panino "Ricco in fibre"	90 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Dieta Semiliquida per Diabetici

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	14,71
Lipidi	%	32,61
Glicidi	%	52,71
Calorie	Kcal	1950,79
Proteine	g	71,73
Lipidi	g	70,69
Glicidi	g	274,19
Fibra totale	g	0
Colesterolo	mg	110
Calcio	mg	1194,2
Sodio	mg	790,45
Potassio	mg	1613,42
Fosforo	mg	939,3
Ferro	mg	1,16

Colazione			Spuntino matt.		
	Latte intero	250 g		Latte intero	250 g
	Caffè solubile in polvere	1 g		Caffè solubile in polvere	1 g
	Biscotto Primimesi	25 g		Biscotto Primimesi	25 g
Pranzo			Merenda		
	Semolino in brodo vegetale	30 g		Latte intero	250 g
	Passato di verdure miste	80 g		Caffè solubile in polvere	1 g
	Omog. di carne o pesce	120 g		Biscotto Primimesi	25 g
	2 Polpa di frutta	200 g			
	Olio di oliva extra vergine	5 g			
Cena			Spuntino serale		
	Semolino in brodo vegetale	30 g		Latte intero	250 g
	Passato di verdure miste	80 g		Caffè solubile in polvere	1 g
	Omog. Di carne o pesce	120 g		Biscotto Primimesi	25 g
	2 Polpa di frutta	200 g			
	Olio di oliva extra vergine	5 g			

Dieta Iposodica - Ipocalorica Dieta per Infartuati

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	20,51
Lipidi	%	30,03
Glicidi	%	49,47
Calorie	Kcal	1227,47
Proteine	g	62,93
Lipidi	g	40,96
Glicidi	g	161,91
Fibra totale	g	13,72
Colesterolo	mg	133,48
Calcio	mg	579,05
Sodio	mg	456,63
Potassio	mg	2123,89
Fosforo	mg	1505,53
Ferro	mg	8,19

1^a Settimana

Lunedì

Colazione			Pranzo		
	Latte intero	200 g		Pasta con	40 g
	2 Fette biscottate	15 g		Ceci	30 g
	Caffè d'orzo	100 g		Filetto di Platessa	100 g
	Dolcificante a base di saccarina	1 g		Spinaci a vapore	150 g
				Pane senza sale	30 g
				Frutta fresca di stagione	100 g
				Olio di oliva extra vergine	10 g
Merenda			Cena		
	Thè	200 g		Riso al	30 g
	Dolcificante a base di saccarina	1 g		Pomodoro	40 g
				Mozzarella senza sale	50 g
				Zucchine a vapore	150 g
				Pane senza sale	30 g
				Frutta fresca di stagione	100 g
				Olio di oliva extra vergine	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla genovese	70 g		Pastina in brodo	30 g
	Cipolle	100 g		Filetti di Merluzzo	100 g
	Petto di Tacchino al forno	80 g		Bieta a vapore	150 g
	Fagiolini a vapore	150 g		Pane senza sale	30 g
	Pane senza sale	30 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Frutta fresca di stagione	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Riso con	60 g		Minestrone	150 g
	Funghi champignon	100 g		Mozzarella senza sale	50 g
	Polpette al forno	80 g		Broccoletti a vapore	150 g
	Piselli al prosciutto	100 g		Pane senza sale	30 g
	Pane senza sale	30 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Frutta fresca di stagione	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta al	70 g		Pastina in brodo	30 g
	Pomodoro	100 g		Frittata di Spinaci:	
	Petto di Pollo	100 g		Spinaci	150 g
	Carote a vapore	150 g		1 Uovo	60 g
	Pane senza sale	30 g		Pane senza sale	30 g
	Frutta fresca di stagione	100 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	40 g		Pastina al	30 g
	Fagioli	30 g		Pomodoro	40 g
	Filetti di Platessa	100 g		Carne a vapore	80 g
	Zucchine a vapore	150 g		Carote a vapore	150 g
	Pane senza sale	30 g		Pane senza sale	30 g
	Frutta fresca di stagione	100 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	40 g		Pastina in brodo	30 g
	Piselli	100 g		Mozzarella senza sale	50 g
	Anchetta di Pollo al forno	100 g		Bieta a vapore	150 g
	Fagiolini a vapore	150 g		Pane senza sale	30 g
	Pane senza sale	30 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Frutta fresca di stagione	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Domenica

Pranzo			Cena		
	Pasta al	70 g		Minestrone	150 g
	Pomodoro	100 g		Petto di Tacchino	80 g
	Carne al Vapore	80 g		Fagiolini a vapore	150 g
	Broccoletti a vapore	150 g		Pane senza sale	30 g
	Pane senza sale	30 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Frutta fresca di stagione	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

2° Settimana

Lunedì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla	60 g		Pastina al	30 g
	Zucca	100 g		Pomodoro	40 g
	Filetto di Platessa	100 g		Mozzarella senza sale	50 g
	Spinaci a vapore	150 g		Zucchine a vapore	150 g
	Pane senza sale	30 g		Pane senza sale	30 g
	Frutta fresca di stagione	100 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	40 g		Pastina in brodo	30 g
	Lenticchie	30 g		Filetti di Merluzzo	100 g
	Girello brasato	80 g		Bieta a vapore	150 g
	Piselli al prosciutto	100 g		Pane senza sale	30 g
	Pane senza sale	30 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Frutta fresca di stagione	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	60 g		Minestrone	150 g
	Zucchine	100 g		Mozzarella senza sale	50 g
	Polpette al pomodoro	80 g		Broccoletti a vapore	150 g
	Fagiolini al pomodoro	150 g		Pane senza sale	30 g
	Pane senza sale	30 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Frutta fresca di stagione	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla bolognese:	60 g		Pastina in brodo	30 g
	Pomodori pelati	100 g		Frittata di Spinaci:	
	Carne macinata	20 g		Spinaci	150 g
	Carote	20 g		1 Uovo	60 g
	Sedano	20 g		Pane senza sale	30 g
	Petto di Pollo a vapore	100 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Carote a vapore	150 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Pane senza sale	30 g			
	Frutta fresca di stagione	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Riso con	40 g		Pastina al	30 g
	Fagioli	30 g		Pomodoro	40 g
	Filetti di Merluzzo	100 g		Hamburger di Tacchino	80 g
	Zucchine a vapore	150 g		Piselli al prosciutto	100 g
	Pane senza sale	30 g		Pane senza sale	30 g
	Frutta fresca di stagione	100 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	60 g		Pastina in brodo	30 g
	Broccoletti	100 g		Mozzarella senza sale	50 g
	Anchetta di Pollo al forno	100 g		Bieta a vapore	150 g
	Fagiolini a vapore	150 g		Pane senza sale	30 g
	Pane senza sale	30 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Frutta fresca di stagione	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Domenica

Pranzo			Cena		
	Pasta al	70 g		Minestrone	150 g
	Pomodoro	100 g		Petto di Tacchino al forno	80 g
	Arista di Maiale al forno	80 g		Fagiolini a vapore	150 g
	Funghi champignon	150 g		Pane senza sale	30 g
	Pane senza sale	30 g		Frutta fresca di stagione	100 g
	Frutta fresca di stagione	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Dieta

Iposodica – Ipocalorica - Ipoglicidica

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	22,95
Lipidi	%	32,56
Glicidi	%	44,48
Calorie	Kcal	1324,60
Proteine	g	75,99
Lipidi	g	47,92
Glicidi	g	157,13
Fibra totale	g	17,33
Colesterolo	mg	193,47
Calcio	mg	687,50
Sodio	mg	469,55
Potassio	mg	2642,85
Fosforo	mg	1118,99
Ferro	mg	9,57

1^a Settimana

Lunedì

Colazione			Pranzo		
	Latte intero	200 g		Pasta con	40 g
	2 Fette biscottate	15 g		Ceci	40 g
	Caffè solubile in polvere	1 g		Filetto di Platessa	150 g
	Dolcificante a base di saccarina	1 g		Spinaci a vapore	200 g
				Pane senza sale	30 g
				Frutta fresca di stagione	150 g
				Olio di oliva extra vergine	10 g
Merenda			Cena		
	Thè	200 g		Mozzarella senza sale	100 g
	Dolcificante a base di saccarina	1 g		Zucchine a vapore	200 g
				Pane senza sale	30 g
				Frutta fresca di stagione	150 g
				Olio di oliva extra vergine	5 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla genovese	80 g		Filetti di Merluzzo	150 g
	Cipolle	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Petto di Tacchino al forno	100 g		Pane senza sale	30 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Pane senza sale	30 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Frutta fresca di stagione	150 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Risotto ai	50 g		Mozzarella senza sale	100 g
	Funghi champignon	100 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Polpette al forno	80 g		Pane senza sale	30 g
	Piselli al prosciutto	150 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Pane senza sale	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	150 g			
	Olio di oliva extra vergine	5 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta al	80 g		Frittata di Spinaci:	
	Pomodoro	100 g		Spinaci	150 g
	Petto di Pollo	100 g		2 Uova	120 g
	Carote a vapore	200 g		Pane senza sale	30 g
	Pane senza sale	30 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Frutta fresca di stagione	150 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	40 g		Carne a vapore	100 g
	Fagioli	40 g		Carote a vapore	200 g
	Filetti di Platessa	150 g		Pane senza sale	30 g
	Zucchine a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Pane senza sale	30 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Frutta fresca di stagione	150 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	40 g		Mozzarella senza sale	100 g
	Piselli	150 g		Bieta a vapore	200 g
	Anchetta di Pollo al forno	150 g		Pane senza sale	30 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Pane senza sale	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	150 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Domenica

Pranzo			Cena		
	Pasta al	80 g		Petto di Tacchino alla pizzaiola	100 g
	Pomodoro	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Carne al Vapore	100 g		Pane senza sale	30 g
	Broccoletti a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Pane senza sale	30 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Frutta fresca di stagione	150 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

2^a Settimana

Lunedì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla	50 g		Mozzarella senza sale	100 g
	Zucca	100 g		Zucchine a vapore	200 g
	Filetto di Platessa	150 g		Pane senza sale	30 g
	Spinaci a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Pane senza sale	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	150 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	40 g		Filetti di Merluzzo	150 g
	Lenticchie	40 g		Bieta a vapore	200 g
	Girello brasato	100 g		Pane senza sale	30 g
	Piselli al prosciutto	150 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Pane senza sale	30 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Frutta fresca di stagione	150 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	70 g		Mozzarella senza sale	100 g
	Zucchine	100 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Polpette al pomodoro	80 g		Pane senza sale	30 g
	Fagiolini al pomodoro	200 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Pane senza sale	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	150 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla bolognese:	80 g		Frittata di Spinaci:	
	Pomodori pelati	100 g		Spinaci	150 g
	Carne macinata	20 g		2 Uova	120 g
	Carote	20 g		Pane senza sale	30 g
	Sedano	20 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Petto di Pollo a vapore	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Carote a vapore	200 g			
	Pane senza sale	30 g			
	Frutta fresca di stagione	150 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Riso con	40 g		Hamburger di Tacchino	100 g
	Fagioli	40 g		Piselli al prosciutto	150 g
	Filetti di Merluzzo	150 g		Pane senza sale	30 g
	Zucchine a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Pane senza sale	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	150 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	60 g		Mozzarella senza sale	100 g
	Broccoletti	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Anchetta di Pollo al forno	150 g		Pane senza sale	30 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Pane senza sale	30 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	150 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Domenica

Pranzo			Cena		
	Pasta	80 g		Petto di Tacchino alla pizzaiola	100 g
	Pomodoro	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Arista di Maiale al forno	100 g		Pane senza sale	30 g
	Funghi champignon	200 g		Frutta fresca di stagione	150 g
	Pane senza sale	30 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Frutta fresca di stagione	150 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Dieta Iposodica

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	19,16
Lipidi	%	27,41
Glicidi	%	53,46
Calorie	Kcal	1851,24
Proteine	g	88,65
Lipidi	g	56,38
Glicidi	g	263,93
Fibra totale	g	22,04
Colesterolo	mg	190,33
Calcio	mg	770,67
Sodio	mg	692,00
Potassio	mg	3086,88
Fosforo	mg	1322,83
Ferro	mg	12,58

1° Settimana

Lunedì

Colazione			Pranzo		
	Latte intero	200 g		Pasta con	60 g
	2 Fette biscottate	15 g		Ceci	40 g
	Caffè solubile in polvere	1 g		Filetto di Platessa	150 g
	Zucchero	5 g		Spinaci a vapore	200 g
				Pane senza sale	60 g
				Frutta fresca di stagione	200 g
				Olio di oliva extra vergine	15 g
Merenda			Cena		
	Thè	200 g		Riso parboiled al	40 g
	2 Fette biscottate	15 g		Pomodoro	80 g
	Zucchero	5 g		Mozzarella senza sale	100 g
				Zucchine a vapore	200 g
				Pane senza sale	60 g
				Frutta fresca di stagione	200 g
				Olio di oliva extra vergine	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla genovese	80 g		Pastina in brodo	40 g
	Cipolle	150 g		Filetti di Merluzzo	150 g
	Petto di Tacchino al forno	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Pane senza sale	60 g
	Pane senza sale	60 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Risotto ai	60 g		Minestrone	200 g
	Funghi champignon	100 g		Mozzarella senza sale	100 g
	Polpette al forno	80 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Piselli al prosciutto	150 g		Pane senza sale	60 g
	Pane senza sale	60 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta al	80 g		Pastina in brodo	40 g
	Pomodoro	100 g		Frittata di Spinaci:	
	Petto di Pollo al forno	100 g		Spinaci	200 g
	Carote a vapore	200 g		2 Uova	120 g
	Pane senza sale	60 g		Pane senza sale	60 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	5 g

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	60 g		Pastina al	40 g
	Fagioli	40 g		Pomodoro	80 g
	Filetti di Platessa	150 g		Carne a vapore	100 g
	Zucchine a vapore	200 g		Carote a vapore	200 g
	Pane senza sale	60 g		Pane senza sale	60 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	60 g		Pastina in brodo	40 g
	Piselli	150 g		Mozzarella senza sale	100 g
	Anchetta di Pollo al forno	150 g		Bieta a vapore	200 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Pane senza sale	60 g
	Pane senza sale	60 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Domenica

Pranzo			Cena		
	Pasta al	100 g		Minestrone	200 g
	Pomodoro	100 g		Petto di Tacchino alla pizzaiola	100 g
	Carne al Vapore	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Broccoletti a vapore	200 g		Pane senza sale	60 g
	Pane senza sale	60 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

2° Settimana

Lunedì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla	60 g		Pastina al	40 g
	Zucca	100 g		Pomodoro	80 g
	Filetto di Platessa	150 g		Mozzarella senza sale	100 g
	Spinaci a vapore	200 g		Zucchine a vapore	200 g
	Pane senza sale	60 g		Pane senza sale	60 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	60 g		Pastina in brodo	40 g
	Lenticchie	40 g		Filetti di Merluzzo	150 g
	Girello brasato	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Piselli al prosciutto	150 g		Pane senza sale	60 g
	Pane senza sale	60 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	80 g		Minestrone	200 g
	Zucchine	100 g		Mozzarella senza sale	100 g
	Polpette al pomodoro	80 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Fagiolini al pomodoro	200 g		Pane senza sale	60 g
	Pane senza sale	60 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla bolognese:	80 g		Pastina in brodo	40 g
	Pomodori pelati	100 g		Frittata di Spinaci:	
	Carne macinata	20 g		Spinaci	200 g
	Carote	20 g		2 Uova	120 g
	Sedano	20 g		Pane senza sale	60 g
	Petto di Pollo a vapore	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Carote a vapore	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Pane senza sale	60 g			
	Frutta fresca di stagione	200 g			
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Riso con	60 g		Pastina al	40 g
	Fagioli	40 g		Pomodoro	80 g
	Filetti di Merluzzo	150 g		Hamburger di Tacchino	80 g
	Zucchine a vapore	200 g		Piselli al prosciutto	150 g
	Pane senza sale	60 g		Pane senza sale	60 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	80 g		Pastina in brodo	40 g
	Broccoletti	100 g		Mozzarella senza sale	100 g
	Anchetta di Pollo al forno	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Pane senza sale	60 g
	Pane senza sale	60 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Domenica

Pranzo			Cena		
	Pasta	80 g		Minestrone	200 g
	Pomodoro	100 g		Petto di Tacchino alla pizzaiola	100 g
	Arista di Maiale al forno	80 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Funghi champignon	200 g		Pane senza sale	60 g
	Pane senza sale	60 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Dieta Iposodica per epatopatici

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	15,81
Lipidi	%	21,44
Glicidi	%	62,76
Calorie	Kcal	1985,43
Proteine	g	78,45
Lipidi	g	47,30
Glicidi	g	332,26
Fibra totale	g	17,18
Colesterolo	mg	145,63
Calcio	mg	442,36
Sodio	mg	765,88
Potassio	mg	1986,04
Fosforo	mg	1036,47
Ferro	mg	12,60

1° Settimana

Lunedì

Colazione			Pranzo		
	Thè	250 g		Pasta con	70 g
	Fette biscottate	30 g		Ceci	50 g
	Zucchero	5 g		Filetto di Platessa	100 g
	Miele	25 g		Spinaci a vapore	200 g
				Pane senza sale	60 g
				Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
				Olio di oliva extra vergine	15 g
Spuntino matt.					
	Fette biscottate	15 g		Riso parboiled al	50 g
	Marmellate di frutta	25 g		Pomodoro	80 g
				Mozzarella senza sale	50 g
				Zucchine a vapore	200 g
				Pane senza sale	60 g
				Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
				Olio di oliva extra vergine	10 g
Merenda					
	Thè	200 g			
	Zucchero	5 g			
	Fette biscottate	15 g			

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla genovese	100 g		Pastina in brodo	50 g
	Cipolle	150 g		Filetti di Merluzzo	100 g
	Petto di Tacchino al forno	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Pane senza sale	60 g
	Pane senza sale	60 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Risotto ai	80 g		Minestrone	200 g
	Funghi champignon	100 g		Mozzarella senza sale	50 g
	Fettina di carne a vapore	100 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Zucchine a vapore	200 g		Pane senza sale	60 g
	Pane senza sale	60 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta al	100 g		Pastina in brodo	50 g
	Pomodoro	100 g		Frittata di Spinaci:	
	Petto di Pollo al forno	100 g		Spinaci	200 g
	Carote a vapore	200 g		2 Uova	120 g
	Pane senza sale	60 g		Pane senza sale	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	5 g

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	70 g		Pastina al	50 g
	Fagioli	50 g		Pomodoro	80 g
	Filetti di Platessa	100 g		Carne a vapore	100 g
	Zucchine a vapore	200 g		Carote a vapore	200 g
	Pane senza sale	60 g		Pane senza sale	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	70 g		Pastina in brodo	50 g
	Piselli	200 g		Mozzarella senza sale	50 g
	Anchetta di Pollo al forno	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Pane senza sale	60 g
	Pane senza sale	60 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Domenica

Pranzo			Cena		
	Pasta al	100 g		Minestrone	200 g
	Pomodoro	100 g		Petto di Tacchino alla pizzaiola	100 g
	Carne al Vapore	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Broccoletti a vapore	200 g		Pane senza sale	60 g
	Pane senza sale	60 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

2° Settimana

Lunedì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla	80 g		Pastina al	50 g
	Zucca	100 g		Pomodoro	80 g
	Filetto di Platessa	100 g		Mozzarella senza sale	50 g
	Spinaci a vapore	200 g		Zucchine a vapore	200 g
	Pane senza sale	60 g		Pane senza sale	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	70 g		Pastina in brodo	50 g
	Lenticchie	50 g		Filetti di Merluzzo	100 g
	Petto di Tacchino al forno	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Carote a vapore	200 g		Pane senza sale	60 g
	Pane senza sale	60 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	80 g		Minestrone	200 g
	Zucchine	100 g		Mozzarella senza sale	50 g
	Polpette al pomodoro	100 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Fagiolini al pomodoro	200 g		Pane senza sale	60 g
	Pane senza sale	60 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla bolognese:	100 g		Pastina in brodo	50 g
	Pomodori pelati	100 g		Frittata di Spinaci:	
	Carne macinata	20 g		Spinaci	200 g
	Carote	20 g		2 Uova	120 g
	Sedano	20 g		Pane senza sale	60 g
	Petto di Pollo a vapore	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Carote a vapore	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Pane senza sale	60 g			
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g			
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Riso con	70 g		Pastina al	50 g
	Fagioli	50 g		Pomodoro	80 g
	Filetti di platessa in bianco	100 g		Hamburger di Tacchino	80 g
	Zucchine a vapore	200 g		Carote a vapore	200 g
	Pane senza sale	60 g		Pane senza sale	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	15 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	80 g		Pastina in brodo	50 g
	Broccoletti	100 g		Mozzarella senza sale	50 g
	Anchetta di Pollo al forno	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Pane senza sale	60 g
	Pane senza sale	60 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Domenica

Pranzo			Cena		
	Pasta	100 g		Minestrone	200 g
	Pomodoro	100 g		Petto di Tacchino al forno	100 g
	Arista di Maiale al forno	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Funghi champignon	200 g		Pane senza sale	60 g
	Pane senza sale	60 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Dieta Ipoproteica

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	6,20
Lipidi	%	37,91
Glicidi	%	52,70
Calorie	Kcal	2292,99
Proteine	g	35,54
Lipidi	g	96,57
Glicidi	g	322,26
Fibra totale	g	16,78
Colesterolo	mg	102,62
Calcio	mg	275,79
Sodio	mg	402,84
Potassio	mg	1456,77
Fosforo	mg	498,25
Ferro	mg	4,46

1°Settimana

Lunedì

Colazione					
	Milco (Bevanda al gusto di latte) (MediFood)	250 g			
	Biscotti frollini aproteici	60 g			
Pranzo			Cena		
	Linguine spezzate Aproteiche (Sineamin) con	50 g		Sedani lunghi aproteici (Sineamin) con	100 g
	Ceci	30 g		Pomodori pelati	100 g
	Filetto di Platessa in bianco	80 g		Mozzarella di vacca senza sale	50 g
	Spinaci lessi	100 g		Zucchine lesse	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	20 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Penne Aprotiche (Sineamin) alla "genovese"	100 g		Sedani corti Aprotici (Sineamin) al pomodoro	60 g
	Cipolle	100 g		Pomodori pelati	80 g
	Carne alla "genovese"	70 g		Filetti di Merluzzo in bianco	70 g
	Fagiolini lessi	100 g		Bieta lessa	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	25 g

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Spaghetti spezzati aprotici (Sineamin) con	50 g		Risotto ai funghi: Pasta aprotica chicchi (Aproten-Heinz)	70 g
	Piselli	70 g		Funghi champignon	50 g
	Petto di Tacchino al forno	80 g		Mozzarella di vacca senza sale	50 g
	Zucchine lesse	100 g		Broccoletti lessi	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	20 g

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Fusilli Aprotici (Sineamin) al pomodoro	100 g		Spaghetti spezzati Aprotici (Sineamin) con	50 g
	Pomodori Pelati	100 g		Zucca	70 g
	Petto di Pollo al vapore	70 g		Frittata di Spinaci:	
	Carote lesse	100 g		Spinaci	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		1 Uovo	60 g
	Mele	150 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Pere	150 g
				Olio di oliva extra vergine	25 g

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Sedani corti Aprotici (Sineamin) con	50 g		2 Focaccine Aprotiche all'olio (Aminò)	150 g
	Fagioli	30 g		Pomodori pelati	100 g
	Filetti di Platessa in bianco	80 g		Ricotta di vacca	100 g
	Zucchine lesse	100 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pere	150 g
	Mele	150 g		Olio di oliva extra vergine	20 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g			

Sabato

Pranzo			Cena		
	Fusilli Aprotici (Sineamin) con	80 g		Sedani lunghi Aprotici (Sineamin) al Pomodoro	80 g
	Broccoletti	70 g		Pomodori pelati	80 g
	Fuso di Pollo senza pelle	70 g		Mozzarella di vacca senza sale	50 g
	Fagiolini lessi	100 g		Bieta lessa	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	20 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Penne Aprotiche (Sineamin) al Pomodoro	100 g		Stelline Aprotiche (Sineamin) in brodo vegetale	50 g
	Pomodoro	100 g		Petto di Tacchino a vapore	70 g
	Carne al pomodoro	70 g		Fagiolini lessi	100 g
	Broccoletti lessi	100 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pere	150 g
	Mele	150 g		Olio di oliva extra vergine	20 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g			

2^a Settimana

Lunedì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla zucca: Pasta aproteica chicchi (Aproten-Heinz)	80 g		Fusilli Aproteici (Sineamin) al pomodoro	80 g
	Zucca	100 g		Pomodori pelati	80 g
	Filetto di Platessa in bianco	80 g		Mozzarella di vacca senza sale	50 g
	Spinaci lessi	100 g		Zucchine lesse	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	20 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Penne Aproteiche (Sineamin) alla "genovese"	100 g		Sedani corti Aproteici (Sineamin) con	50 g
	Cipolle	100 g		Lenticchie	30 g
	Carne alla "genovese"	70 g		Filetti di Merluzzo in bianco	70 g
	Carote lesse	100 g		Bieta lessa	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	25 g

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Penne Aprotiche (Sineamin) al Pomodoro	100 g		Pipe rigate aprotiche (Sineamin) con	80 g
	Pomodori pelati	100 g		Zucchine	70 g
	Petto di Tacchino a vapore	70 g		Mozzarella di vacca senza sale	50 g
	Fagiolini lessi	100 g		Bieta lessa	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	25 g

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Fusilli Aprotici (Sineamin) con	80 g		Stelline Aprotiche (Sineamin) in brodo vegetale	50 g
	Broccoletti	70 g		Frittata di Spinaci:	
	Petto di Pollo a vapore	70 g		Spinaci	100 g
	Carote lesse	100 g		1 Uovo	60 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	20 g

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Spaghetti Aprotici (Sineamin) al sugo dei calamari	100 g		2 Focaccine Aprotiche all'olio (Aminò)	150 g
	Pomodori pelati	100 g		Pomodori pelati	100 g
	Calamari	100 g		Ricotta di vacca	100 g
	Zucchine lesse	100 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pere	150 g
	Mele	150 g		Olio di oliva extra vergine	20 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g			

Sabato

Pranzo			Cena		
	Riso al Pomodoro: Pasta aprotica chicchi (Aproten-Heinz)	80 g		Spaghetti spezzati aprotici (Sineamin) con	70 g
	Pomodori pelati	100 g		Piselli	80 g
	Fuso di Pollo senza pelle	70 g		Mozzarella di vacca senza sale	50 g
	Fagiolini lessi	100 g		Bieta lessa	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	20 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Penne Aprotiche (Sineamin) al Pomodoro	100 g		Stelline Aprotiche (Sineamin) in brodo vegetale	50 g
	Pomodori pelati	100 g		Petto di Tacchino a vapore	70 g
	Arista di Maiale al forno	70 g		Fagiolini lessi	100 g
	Funghi champignon	100 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pere	150 g
	Mele	150 g		Olio di oliva extra vergine	20 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g			

Dieta Ipoproteica – Ipoglicidica

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	6,96
Lipidi	%	38,71
Glicidi	%	51,40
Calorie	Kcal	2029,31
Proteine	g	35,30
Lipidi	g	87,28
Glicidi	g	278,14
Fibra totale	g	15,46
Colesterolo	mg	101,19
Calcio	mg	278,69
Sodio	mg	399,72
Potassio	mg	1445,28
Fosforo	mg	523,86
Ferro	mg	4,62

1^a Settimana

Lunedì

Colazione					
	Milco (Bevanda al gusto di latte) (MediFood)	250 g		Biscotti frollini aproteici	30 g
Pranzo			Cena		
	Linguine spezzate Aproteiche (Sineamin) con	50 g		Sedani lunghi aproteici (Sineamin) al pomodoro	50 g
	Ceci	30 g		Pomodori pelati	50 g
	Filetto di Platessa in bianco	80 g		Mozzarella di vacca senza sale	50 g
	Spinaci lessi	100 g		Zucchine lesse	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	20 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Penne Aproteiche (Sineamin) alla "genovese"	80 g		Sedani corti aproteici (Sineamin) al pomodoro	60 g
	Cipolle	100 g		Pomodori pelati	80 g
	Carne alla "genovese"	70 g		Filetti di Merluzzo in bianco	70 g
	Fagiolini lessi	100 g		Bieta lessa	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	25 g

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Spaghetti spezzati aproteici (Sineamin) con	50 g		Risotto ai funghi: Pasta aproteica chicchi (Aproten-Heinz)	70 g
	Piselli	70 g		Funghi champignon	50 g
	Petto di Tacchino a vapore	70 g		Mozzarella di vacca senza sale	50 g
	Zucchine lesse	100 g		Broccoletti lessi	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	20 g

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Fusilli Aproteici (Sineamin) al pomodoro	80 g		Spaghetti spezzati Aproteici (Sineamin) con	50 g
	Pomodori Pelati	80 g		Zucca	70 g
	Petto di Pollo al vapore	70 g		Frittata di Spinaci:	
	Carote lesse	100 g		Spinaci	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		1 Uovo	60 g
	Mele	150 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Pere	150 g
				Olio di oliva extra vergine	25 g

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Sedani corti Aprotici (Sineamin) con	50 g		1 Focaccina Aprotica all'olio (Aminò)	75 g
	Fagioli	30 g		Pomodori pelati	80 g
	Filetti di Platessa in bianco	80 g		Ricotta di vacca	100 g
	Zucchine lesse	100 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pere	150 g
	Mele	150 g		Olio di oliva extra vergine	20 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g			

Sabato

Pranzo			Cena		
	Fusilli Aprotici (Sineamin) con	80 g		Sedani lunghi aprotici (Sineamin) al Pomodoro	50 g
	Broccoletti	70 g		Pomodori pelati	60 g
	Fuso di Pollo senza pelle	70 g		Mozzarella di vacca senza sale	50 g
	Fagiolini lessi	100 g		Bieta lessa	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	20 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Penne Aprotiche (Sineamin) al Pomodoro	80 g		Stelline Aprotiche (Sineamin) in brodo vegetale	50 g
	Pomodoro	80 g		Petto di Tacchino a vapore	70 g
	Carne al pomodoro	70 g		Fagiolini lessi	100 g
	Broccoletti lessi	100 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pere	150 g
	Mele	150 g		Olio di oliva extra vergine	20 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g			

2° Settimana

Lunedì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla zucca: Pasta aproteica chicchi (Aproten-Heinz)	80 g		Fusilli aproteici (Sineamin)	50 g
	Zucca	100 g		Pomodori pelati	60 g
	Filetto di Platessa in bianco	80 g		Mozzarella di vacca senza sale	50 g
	Spinaci lessi	100 g		Zucchine lesse	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	20 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Penne Aproteiche (Sineamin) alla "genovese"	80 g		Sedani corti Aproteici (Sineamin)	50 g
	Cipolle	100 g		Lenticchie	30 g
	Carne alla "genovese"	70 g		Filetti di Merluzzo in bianco	70 g
	Carote lesse	100 g		Bieta lessa	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	25 g

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Penne proteiche (Sineamin) al pomodoro	60 g		Pipe rigate Aprroteiche (Sineamin) con	80 g
	Pomodori pelati	80 g		Zucchine	70 g
	Petto di Tacchino a vapore	70 g		Mozzarella di vacca senza sale	50 g
	Fagiolini lessi	100 g		Bieta lessa	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	20 g

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Fusilli Aprroteici (Sineamin) con	80 g		Stelline Aprroteiche (Sineamin) in brodo vegetale	50 g
	Broccoletti	70 g		Frittata di Spinaci:	
	Petto di Pollo a vapore	70 g		Spinaci	100 g
	Carote lesse	100 g		1 Uovo	60 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	20 g

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Spaghetti Aprotici (Sineamin) al Pomodoro	80 g		1 Focaccina Aprotica all'olio (Aminò)	75 g
	Pomodori pelati	100 g		Pomodori pelati	80 g
	Calamari al Pomodoro	100 g		Ricotta di vacca	100 g
	Zucchine lesse	100 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pere	150 g
	Mele	150 g		Olio di oliva extra vergine	20 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g			

Sabato

Pranzo			Cena		
	Riso al Pomodoro: Pasta aprotica chicchi (Aproten-Heinz)	50 g		Spaghetti spezzati Aprotici (Sineamin) con	70 g
	Pomodori pelati	60 g		Piselli	80 g
	Fuso di Pollo senza pelle	70 g		Mozzarella di vacca senza sale	50 g
	Fagiolini lessi	100 g		Bieta lessa	100 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Mele	150 g		Pere	150 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g		Olio di oliva extra vergine	20 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Penne Aprotiche (Sineamin) al Pomodoro	80 g		Stelline Aprotiche (Sineamin) in brodo vegetale	50 g
	Pomodori pelati	100 g		Petto di Tacchino a vapore	70 g
	Arista di Maiale al forno	70 g		Fagiolini lessi	100 g
	Funghi champignon	100 g		Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g
	Pantostato aminò (pane ipoproteico)	48 g		Pere	150 g
	Mele	150 g		Olio di oliva extra vergine	20 g
	Olio di oliva extra vergine	30 g			

Dieta Priva di Scorie

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	20,11
Lipidi	%	20,92
Glicidi	%	58,94
Calorie	Kcal	1604,76
Proteine	g	80,68
Lipidi	g	37,30
Glicidi	g	252,21
Fibra totale	g	10,20
Colesterolo	mg	140,10
Calcio	mg	256,38
Sodio	mg	1357,48
Potassio	mg	1360,37
Fosforo	mg	1003,72
Ferro	mg	8,64

1^a Settimana

Lunedì

Colazione			Pranzo		
	Thè	250 g		Riso al pomodoro	
	Fette biscottate	15 g		Riso	80 g
	Zucchero	5 g		Passata di pomodori	80 g
				Filetti di Platessa in bianco	150 g
				Panino	60 g
				Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
				Olio di oliva extra vergine	10 g
Merenda			Cena		
	Thè	250 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	2 Fette biscottate	15 g		Parmigiano	10 g
	Zucchero	5 g		Fesa, di Tacchino, in busta	100 g
				Zucchine a vapore	200 g
				Panino	60 g
				Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
				Olio di oliva extra vergine	5 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta al pomodoro				
	Pasta	80 g		Pastina in brodo	50 g
	Passata di pomodori	80 g		Parmigiano	10 g
	Petto di Tacchino al forno	100 g		Filetti di Merluzzo in bianco	150 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	5 g

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pasta al pomodoro				
	Pasta	80 g		Riso in brodo vegetale	50 g
	Passata di pomodori	80 g		Parmigiano	10 g
	Polpettine in brodo	120 g		Filetti di Platessa in bianco	150 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	5 g

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta al pomodoro				
	Pasta	80 g		Semolino in brodo vegetale	50 g
	Passata di pomodori	80 g		Parmigiano	10 g
	Petto di Pollo al forno	100 g		Fesa, di Tacchino, in busta	100 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	5 g

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Pasta al pomodoro				
	Pasta	80 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Passata di pomodori	80 g		Parmigiano	10 g
	Filetti di Platessa in bianco	150 g		Fettina di carne al vapore	100 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	5 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta al pomodoro				
	Pasta	80 g		Pastina in brodo vegetale	50 g
	Passata di pomodori	80 g		Parmigiano	10 g
	Anchetta di Pollo al forno	150 g		Fesa, di Tacchino, in busta	100 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	5 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Pasta al pomodoro				
	Pasta	80 g		Riso in brodo vegetale	50 g
	Passata di pomodori	80 g		Parmigiano	10 g
	Fettina di carne al vapore	100 g		Petto di Tacchino al forno	100 g
	Panino	60 g		Panino	60 g
	Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g		Polpa di frutta con dadini di mela (mela cotta)	100 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	5 g

Dieta Priva di Glutine

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	13,97
Lipidi	%	26,89
Glicidi	%	56,88
Calorie	Kcal	2282,00
Proteine	G	79,71
Lipidi	G	68,18
Glicidi	G	346,12
Fibra totale	G	17,40
Colesterolo	Mg	114,12
Calcio	Mg	714,13
Sodio	Mg	525,65
Potassio	Mg	3071,92
Fosforo	Mg	954,33
Ferro	Mg	8,84

1°Settimana

Lunedì

Colazione			Pranzo		
	Latte intero	200 g		Pasta "senza glutine" con	60 g
	Fette tostate - (Bì-Aglut)	24 g		Ceci	50 g
	1 Bustina di zucchero	5 g		Filetto di Platessa in bianco	150 g
	Marmellata	25 g		Spinaci a vapore	200 g
	1 Bustina di caffè solubile in polvere	1 g		Panini - (Dr Schar)	100 g
				Frutta fresca di stagione	200 g
				Olio di oliva extra vergine	15 g
Merenda			Cena		
	Thè	125 g		Riso parboiled al	60 g
	Fette tostate - (Bì-Aglut)	24 g		Pomodoro	60 g
	1 Bustina di zucchero	5 g		Mozzarella di vacca	100 g
				Zucchine a vapore	200 g
				Panini - (Dr Schar)	100 g
				Frutta fresca di stagione	200 g
				Olio di oliva extra vergine	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta "senza glutine" con	100 g		Pastina "senza glutine" in brodo	50 g
	Pomodoro	120 g		Formaggio Fresco Tenero - Galbani	63 g
	Petto di tacchino al forno	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Patate al forno	200 g		Panini - (Dr Schar)	100 g
	Panini - (Dr Schar)	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Riso al pomodoro				
	Riso parboiled	100 g		Pastina "senza glutine" in brodo	50 g
	Pomodori pelati	120 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Fettina di carne a vapore	100 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Zucchine a vapore	200 g		Panini - (Dr Schar)	100 g
	Panini - (Dr Schar)	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta "senza glutine" con	100 g		Pastina "senza glutine" in brodo	50 g
	Pomodoro	120 g		Prosciutto cotto	60 g
	Petto di Pollo al forno	100 g		Spinaci a vapore	200 g
	Carotine al	200 g		Panini - (Dr Schar)	100 g
	Burro	5 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Panini - (Dr Schar)	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Frutta fresca di stagione	200 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
				Riso al pomodoro	
	Pasta "senza glutine" con	60 g		Riso parboiled	60 g
	Fagioli	50 g		Pomodori pelati	60 g
	Filetti di Platessa in bianco	150 g		Formaggio Fresco Tenero - Galbani	63 g
	Zucchine a vapore	200 g		Carote a vapore	200 g
	Panini - (Dr Schar)	100 g		Panini - (Dr Schar)	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta "senza glutine" con	60 g		Pasta "senza glutine" con	50 g
	Piselli	150 g		Patate	100 g
	Anchetta di Pollo al forno	150 g		Arrosto di tacchino in busta	60 g
	Patate al forno	200 g		Bieta a vapore	200 g
	Panini - (Dr Schar)	100 g		Panini - (Dr Schar)	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Pasta "senza glutine" con	100 g		Pastina "senza glutine" in brodo	50 g
	Pomodoro	120 g		Provoloncino dolce	60 g
	Fettina di carne al vapore	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Broccoletti a vapore	200 g		Panini - (Dr Schar)	100 g
	Panini - (Dr Schar)	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

2° Settimana

Lunedì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla	80 g		Pasta "senza glutine" al	60 g
	Zucca	100 g		Pomodoro	60 g
	Filetti di Platessa in bianco	150 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Spinaci a vapore	200 g		Zucchine a vapore	200 g
	Panini - (Dr Schar)	100 g		Panini - (Dr Schar)	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta "senza glutine" con	60 g		Pastina "senza glutine" in brodo	50 g
	Lenticchie	50 g		Formaggio "Fresco Tenero" – Galbani	63 g
	Girello brasato	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Piselli al prosciutto	150 g		Panini - (Dr Schar)	100 g
	Panini - (Dr Schar)	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pasta "senza glutine" con	80 g		Pastina "senza glutine" in brodo	50 g
	Zucchine	200 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Petto di Tacchino al forno	100 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Panini - (Dr Schar)	100 g
	Panini - (Dr Schar)	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta "senza glutine" al	100 g		Pastina "senza glutine" in brodo	50 g
	Pomodoro	120 g		Prosciutto cotto	60 g
	Petto di Pollo al forno	100 g		Spinaci a vapore	200 g
	Purè di Patate:			Panini - (Dr Schar)	100 g
	polvere istantanea	50 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Burro	5 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Latte intero	100 g			
	Panini - (Dr Schar)	100 g			
	Frutta fresca di stagione	200 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Riso parboiled con	60 g		Pastina "senza glutine" al	60 g
	Fagioli	50 g		Pomodoro	60 g
	Filetti di Platessa in bianco	150 g		Formaggio Fresco Tenero - Galbani	63 g
	Zucchine a vapore	200 g		Carote a vapore	200 g
	Panini - (Dr Schar)	100 g		Panini - (Dr Schar)	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta "senza glutine" con	60 g		Pasta "senza glutine" con	50 g
	Broccoletti	150 g		Patate	100 g
	Anchetta di Pollo al forno	150 g		Arrosto di tacchino in busta	60 g
	Patate al forno	200 g		Bieta a vapore	200 g
	Panini - (Dr Schar)	100 g		Panini - (Dr Schar)	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Pasta "senza glutine" al	100 g		Pastina "senza glutine" in brodo	50 g
	Pomodoro	120 g		Ricotta di vacca	100 g
	Arista di Maiale al forno	100 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Purè di Patate:			Panini - (Dr Schar)	100 g
	polvere istantanea	50 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Burro	5 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Latte intero	100 g			
	Panini - (Dr Schar)	100 g			
	Frutta fresca di stagione	200 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Dieta leggermente Iperproteica e ipercalorica

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	19,03
Lipidi	%	29,59
Glicidi	%	51,24
Calorie	Kcal	2780,61
Proteine	G	132,27
Lipidi	G	91,43
Glicidi	G	379,93
Fibra totale	G	28,08
Colesterolo	Mg	254,18
Calcio	Mg	1237,14
Sodio	Mg	1903,58
Potassio	Mg	4041,04
Fosforo	Mg	1721,68
Ferro	Mg	15,30

1°Settimana

Lunedì

Colazione			Pranzo		
	Latte intero	250 g		Pasta con	60 g
	2 Fette biscottate	15 g		Ceci	50 g
	Zucchero	5 g		Filetto di merluzzo alla mugnaia	300 g
	Marmellata	25 g		Spinaci a vapore	200 g
	1 Bustina di caffè solubile in polvere	1 g		Panino	100 g
				Frutta fresca di stagione	200 g
				Olio di oliva extra vergine	15 g
Merenda			Cena		
	Thè	125 g		Riso parboiled al	60 g
	2 Fette biscottate	15 g		Pomodoro	80 g
	Zucchero	5 g		Mozzarella di vacca	200 g
				Zucchine a vapore	200 g
				Panino	100 g
				Frutta fresca di stagione	200 g
				Olio di oliva extra vergine	10 g

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla genovese	100 g		Pastina in brodo	50 g
	Cipolle	100 g		Spinacina	200 g
	Salsicce di tacchino al forno	200 g		Bieta a vapore	200 g
	Patate al forno	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	20 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Risotto ai	80 g		Minestrone	200 g
	Funghi champignon	100 g		Mozzarella di vacca	200 g
	Polpette al forno	240 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Piselli al prosciutto	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Gnocchi al	250 g		Pastina in brodo	50 g
	Pomodoro	150 g		Formaggio a pasta filata	160 g
	Cotoletta di Pollo	200 g		Spinaci a vapore	200 g
	Carotine al	200 g		Panino	100 g
	Burro	5 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Panino	100 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Frutta fresca di stagione	200 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	60 g		Pastina al	50 g
	Fagioli	50 g		Pomodoro	100 g
	Merluzzo al pomodoro	300 g		Stracchino	200 g
	Zucchine a vapore	200 g		Macedonia di verdure a vapore	200 g
	Panino	100 g		Panino	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	60 g		Pasta con	50 g
	Piselli	150 g		Patate	100 g
	Anchetta di Pollo al forno	200 g		Arrosto di tacchino in busta	200 g
	Patate al forno	200 g		Bieta a vapore	200 g
	Panino	100 g		Panino	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Gnocchi al	250 g		Minestrone	200 g
	Pomodoro	150 g		Provoloncino dolce	120 g
	Scaloppina al vino bianco	200 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Broccoletti a vapore	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

2°Settimana

Lunedì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla	80 g		Pastina al	50 g
	Zucca	100 g		Pomodoro	80 g
	Filetto di Platessa impanati	200 g		Mozzarella di vacca	200 g
	Spinaci a vapore	200 g		Zucchine a vapore	200 g
	Panino	100 g		Panino	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Burro	5 g			

Martedì

Pranzo			Cena	
			Gateau di Patate:	
	Pasta con	60 g	polvere istantanea	50 g
	Lenticchie	50 g	Latte intero	100 g
	Girello brasato	200 g	Mozzarella di vacca	30 g
	Piselli al prosciutto	200 g	Parmigiano	5 g
	Panino	100 g	Prosciutto cotto	20 g
	Frutta fresca di stagione	200 g	Burro	5 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g	Formaggio "Fresco Tenero" – Galbani	126 g
			Bieta a vapore	200 g
			Panino	100 g
			Frutta fresca di stagione	200 g
			Olio di oliva extra vergine	5 g

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	80 g		Minestrone	200 g
	Zucchine	200 g		Mozzarella di vacca	200 g
	Polpette al pomodoro	240 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Fagiolini al pomodoro	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla "bolognese"	100 g		Pastina in brodo	50 g
	Pomodori pelati	80 g		Frittata di Spinaci:	
	Carne macinata	25 g		Spinaci	200 g
	Cordon Bleu	200 g		2 Uova	120 g
	Purè di Patate:			Panino	100 g
	polvere istantanea	50 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Latte intero	100 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Burro	5 g			
	Panino	100 g			
	Frutta fresca di stagione	200 g			
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla "pescatora"				
	Riso parboiled	80 g		Pastina al	50 g
	"Misto di mare"	100 g		Pomodoro	80 g
	Calamari in umido:			Hamburger di Tacchino	200 g
	Calamari	350 g		Piselli al prosciutto	200 g
	Pomodori Pelati	80 g		Panino	100 g
	Zucchine a vapore	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Panino	100 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Frutta fresca di stagione	200 g			
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	80 g		Pasta con	50 g
	Broccoletti	150 g		Patate	100 g
	Anchetta di Pollo al forno	250 g		Arrosto di tacchino in busta	200 g
	Patate al forno	200 g		Bieta a vapore	200 g
	Panino	100 g		Panino	100 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Gnocchi al	250 g		Minestrone	200 g
	Pomodoro	150 g		Ricotta di vacca	200 g
	Arista di Maiale al forno	200 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Funghi champignon	200 g		Panino	100 g
	Panino	100 g		Frutta fresca di stagione	200 g
	Frutta fresca di stagione	200 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Dieta Ipercalcica

Descrizione	Unità di Misura	Media
Protidi	%	19,44
Lipidi	%	28,10
Glicidi	%	52,62
Calorie	Kcal	2166,72
Proteine	G	105,30
Lipidi	G	67,65
Glicidi	G	304,02
Fibra totale	G	21,62
Colesterolo	Mg	183,34
Calcio	Mg	1518,28
Sodio	Mg	1719,54
Potassio	Mg	3690,24
Fosforo	Mg	1810,04
Ferro	Mg	12,36

1°Settimana

Lunedì

Colazione			Pranzo		
	Latte parz. scremato	200 g		Pasta con	50 g
	2 Fette biscottate	15 g		Ceci	50 g
	1 Bustina di Zucchero	5 g		Filetto di Platessa in bianco	100 g
	Marmellata	25 g		Spinaci a vapore	200 g
	1 Bustina di caffè solubile in polvere	1 g		Panino all'olio	60 g
				Arance	150 g
				Olio di oliva extra vergine	15 g
Spunt. Matt.			Cena		
	1 Yogurt alla frutta	125 g		Pastina in brodo	40 g
				1 Bustina di Parmigiano	10 g
	Merenda			Mozzarella di vacca	100 g
	Latte parz. scremato	150 g		Zucchine a vapore	200 g
	2 Fette biscottate	15 g		Panino all'olio	60 g
	1 Bustina di Zucchero	5 g		Mele	150 g
	1 Bustina di caffè solubile in polvere	1 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Spuntino serale				
	Latte parz. scremato	150 g			

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla genovese	80 g		Pastina in brodo	40 g
	Cipolle	150 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	1 Bustina di Parmigiano	10 g		Filetto di merluzzo in bianco	150 g
	Salsicce di tacchino	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Panino all'olio	60 g
	Panino all'olio	60 g		Mele	150 g
	Arance	150 g		Olio di oliva extra vergine	10 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Risotto ai Funghi:				
	Riso	60 g		Minestrone	300 g
	Funghi champignon	100 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	1 Bustina di Parmigiano	10 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Petto di tacchino al forno	100 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Piselli al prosciutto	150 g		Panino all'olio	60 g
	Panino all'olio	60 g		Mele	150 g
	Arance	150 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Gnocchi al	200 g		Pastina in brodo	40 g
	Pomodoro	150 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	1 Bustina di Parmigiano	10 g		Formaggio a pasta filata	60 g
	Petto di Pollo al forno	100 g		Spinaci a vapore	200 g
	Carote a vapore	200 g		Panino all'olio	60 g
	Panino all'olio	60 g		Mele	150 g
	Arance	150 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	50 g		Pastina in brodo	40 g
	Fagioli	50 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	Filetto di Platessa in bianco	100 g		Stracchino	100 g
	Zucchine a vapore	200 g		Carote a vapore	200 g
	Panino all'olio	60 g		Panino all'olio	60 g
	Arance	150 g		Mele	150 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	5 g

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	50 g		Pastina in brodo	40 g
	Piselli	150 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	1 Bustina di Parmigiano	10 g		Arrosto di tacchino in busta	100 g
	Anchetta di Pollo al forno	100 g		Bieta a vapore	200 g
	Patate al forno	200 g		Panino all'olio	60 g
	Panino all'olio	60 g		Mele	150 g
	Arance	150 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Domenica

Pranzo			Cena		
	Gnocchi al	200 g		Minestrone	300 g
	Pomodoro	150 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	1 Bustina di Parmigiano	10 g		Provoloncino dolce	60 g
	Scaloppina al vino bianco	80 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Broccoletti a vapore	200 g		Panino all'olio	60 g
	Panino all'olio	60 g		Mele	150 g
	Arance	150 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

2° Settimana

Lunedì

Pranzo			Cena		
	Risotto alla	80 g		Pastina in brodo	40 g
	Zucca	100 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	1 Bustina di Parmigiano	10 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Filetti di Platessa in bianco	100 g		Zucchine a vapore	200 g
	Spinaci a vapore	200 g		Panino all'olio	60 g
	Panino all'olio	60 g		Mele	150 g
	Arance	150 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	10 g			
	Burro	5 g			

Martedì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	50 g		Pastina in brodo	40 g
	Lenticchie	50 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	Girello brasato	100 g		Filetto di merluzzo in bianco	150 g
	Piselli al prosciutto	150 g		Bieta a vapore	200 g
	Panino all'olio	60 g		Panino all'olio	60 g
	Arance	150 g		Mele	150 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	10 g

Mercoledì

Pranzo			Cena		
	Pasta con	60 g		Minestrone	300 g
	Zucchine	200 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	1 Bustina di Parmigiano	10 g		Mozzarella di vacca	100 g
	Petto di tacchino al forno	100 g		Broccoletti a vapore	200 g
	Fagiolini a vapore	200 g		Panino all'olio	60 g
	Panino all'olio	60 g		Mele	150 g
	Arance	150 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Giovedì

Pranzo			Cena		
	Pasta alla "bolognese"	80 g		Pastina in brodo	40 g
	Pomodori pelati	80 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	Carne macinata	20 g		Prosciutto cotto	60 g
	1 Bustina di Parmigiano	10 g		Spinaci a vapore	200 g
	Petto di Pollo al forno	100 g		Panino all'olio	60 g
	Carote a vapore	200 g		Mele	150 g
	Panino all'olio	60 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Arance	150 g			
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Venerdì

Pranzo			Cena		
	Riso con	50 g		Pastina in brodo	40 g
	Fagioli	50 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	Calamari in umido:			Hamburger di Tacchino	100 g
	Calamari	180 g		Piselli al prosciutto	150 g
	Pomodori Pelati	80 g		Panino all'olio	60 g
	Zucchine a vapore	200 g		Mele	150 g
	Panino all'olio	60 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Arance	150 g			
	Olio di oliva extra vergine	15 g			

Sabato

Pranzo			Cena		
	Pasta con	80 g		Pastina in brodo	40 g
	Broccoletti	200 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	Anchetta di Pollo al forno	100 g		Arrosto di tacchino in busta	100 g
	Patate al forno	200 g		Bieta a vapore	200 g
	Panino all'olio	60 g		Panino all'olio	60 g
	Arance	150 g		Mele	150 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g		Olio di oliva extra vergine	5 g

Domenica

Pranzo			Cena		
	Gnocchi al	200 g		Minestrone	300 g
	Pomodoro	150 g		1 Bustina di Parmigiano	10 g
	1 Bustina di Parmigiano	10 g		Ricotta di vacca	100 g
	Arista di Maiale al forno	80 g		Fagiolini a vapore	200 g
	Funghi champignon	200 g		Panino all'olio	60 g
	Panino all'olio	60 g		Mele	150 g
	Arance	150 g		Olio di oliva extra vergine	5 g
	Olio di oliva extra vergine	15 g			