







**DIETA - Esempio di stampa Prime scelte/alternative con porzioni**

**Colazione**

	Latte di vacca parzial. scremato	Una Tazza
	Yogurt magro alla frutta	Un Vasetto
	Spremuta di arancia	Un Bicchiere
	Fette biscottate	Tre Fette
	Biscotti secchi	Cinque Biscotti
	Miele	Un Cucchiaino

**Pranzo**

	Pasta di semola	Un Piatto
	Riso	Un Piatto
	Parmigiano grattugiato	Un Cucchiaino
	Ricotta di vacca	100 g
	Stracchino	50 g
	Robiola	50 g
	Prosc.crudo-disossato magro	100 g
	Bresaola	100 g
	Bieta	A piacere
	Carote	A piacere
	Zucchine	A piacere
	Olio di oliva extra vergine	Due Cucchiaini
	Mela	Un Frutto
	Pera	Un Frutto

**Cena**

	Vitellone tagli magri	150 g
	Pollo - petto	150 g
	Tacchino - fesa	150 g
	Merluzzo o nasello	230 g
	Sogliola	200 g
	Bieta	A piacere
	Carote	A piacere
	Zucchine	A piacere
	Pane comune	Due Fette
	Patate	150 g
	Olio di oliva extra vergine	Un Cucchiaino
	Mela	Un Frutto
	Pera	Un Frutto

### Dieta Prime scelte/alternative con porzioni

#### Rapporto Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Proteine	%	19,26	21,34
Lipidi	%	31,34	29,13
Glicidi	%	49,44	49,54
Oligosacc./Glucidi tot.	%	39,54	38,96
kcal Oligosacc./kcal tot.	%	19,55	19,30
Acidi saturi/totale	%	32,08	27,73
kcal Acidi saturi/kcal tot.	%	9,27	7,48
kcal Omega6/kcal tot.	%	2,58	2,52
kcal Omega3/kcal tot.	%	0,42	0,59
Proteine animali/totale	%	72,96	77,62
Proteine vegetali/totale	%	27,04	22,38
Fibra totale/1000 Kcal.	g	10,74	13,22

#### Lista Componenti

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Energia	kcal	1516	1485
Alcool	g	0,00	0,00
Proteine	g	73,01	79,26
Lipidi	g	52,80	48,08
Carboidrati disponibili	g	199,90	196,25
Amido	g	109,86	108,90
Fibra totale	g	16,29	19,64
Proteine animali	g	53,27	61,52
Proteine vegetali	g	19,74	17,74
Saturi totali	g	15,62	12,35
Monoinsaturi totali	g	27,88	26,98
Polinsaturi totali	g	5,20	5,19

#### Suddivisione percentuale tra i pasti (Energia)

		<u>Prime Scelte</u>	<u>Media portate</u>
Colazione	%	16	16
Pranzo	%	49	50
Cena	%	35	33

**DIETA - Esempio di stampa - Prime scelte/alternative senza grammature con foto porzioni**


**Colazione**

 **Latte di vacca parzial. scremato** Yogurt magro alla frutta  
Spremuta di arancia (F1)

 **Fette biscottate** Biscotti secchi

 **Miele**

**Pranzo**

 **Pasta di semola (F2)** Riso

 **Parmigiano grattugiato**

 **Ricotta di vacca** Stracchino  
Robiola  
Prosc.crudo-disossato magro  
Bresaola (F3)

 **Bieta** Carote  
Zucchine

 **Olio di oliva extra vergine**

 **Mela** Pera

**Cena**

 **Vitellone tagli magri** Pollo - petto  
Tacchino - fesa  
Merluzzo o nasello  
Sogliola

 **Bieta** Carote  
Zucchine

 **Pane comune (F4)** Patate

 **Olio di oliva extra vergine (F5)**

 **Mela (F6)** Pera

**DIETA - Esempio di stampa - Prime scelte/alternative senza grammature con foto porzioni**

(F1) Spremuta di arancia



(F2) Pasta di semola



(F3) Bresaola



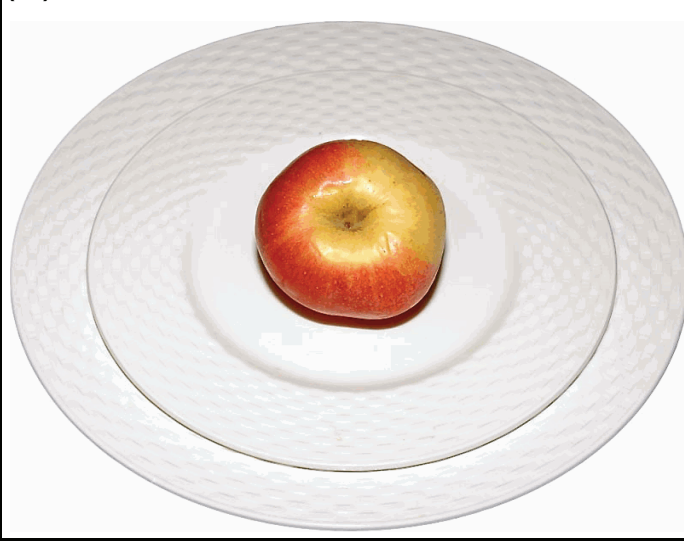
(F4) Pane comune



(F5) Olio di oliva extra vergine



(F6) Mela



**Dott.ssa Luisa Rossi**  
**Tel 348-1234567**  
**e-mail: info@studiorossi.it**

**DIETA – Esempio di stampa compatta (dieta settimanale)**

<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Sabato</b>	<b>Domenica</b>
grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
<b>Colazione</b>	<b>Colazione</b>	<b>Colazione</b>	<b>Colazione</b>	<b>Colazione</b>	<b>Colazione</b>	<b>Colazione</b>
Caffè' in tazza 40	Yogurt magro alla frutta 125	Caffè' in tazza 40	Yogurt magro alla frutta 125	Caffè' in tazza 40	Yogurt magro alla frutta 125	Caffè' in tazza 40
Latte di vacca scremato 200	Cornflakes 50	Latte di vacca scremato 200	Cornflakes 50	Latte di vacca scremato 200	Cornflakes 50	Latte di vacca scremato 200
Fette biscottate integrali 40		Fette biscottate integrali 40		Fette biscottate integrali 40		Fette biscottate integrali 40
Marmellata 30	<b>Spuntino Matt.</b>	Marmellata 30	<b>Spuntino Matt.</b>	Marmellata 30	<b>Spuntino Matt.</b>	Marmellata 30
	Pera 150		Pera 150		Pera 150	
<b>Spuntino Matt.</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino Matt.</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino Matt.</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino Matt.</b>
Mela 150	Riso 90	Mela 150	Riso 90	Mela 150	Pasta di semola 80	Spremuta di arancia 200
	Parmigiano grattugiato 5		Parmigiano grattugiato 5		Parmigiano grattugiato 5	
<b>Pranzo</b>	Olio di oliva extra vergine 15	<b>Pranzo</b>	Olio di oliva extra vergine 15	<b>Pranzo</b>	Olio di oliva extra vergine 15	<b>Pranzo</b>
Pasta di semola 80	Broccoletti di rapa 300	Polenta (farina di mais) 100	Broccoletti di rapa 300	Pasta di semola integrale 80	Gnocchi di patate 150	Gnocchi di patate 150
Parmigiano grattugiato 5	<i>o Cavolfiore</i> 300	Parmigiano grattugiato 5	<i>o Lattuga</i> 300	Parmigiano grattugiato 5	Bieta 300	Parmigiano grattugiato 5
Olio di oliva extra vergine 15	<i>o Fagiolini freschi</i> 300	Olio di oliva extra vergine 15	<i>o Spinaci</i> 300	Olio di oliva extra vergine 15	<i>o Lattuga</i> 300	Olio di oliva extra vergine 15
Bieta 300	<i>o Pomodori maturi</i> 300	Carciofi 300	<i>o Zucchine</i> 300	Broccoletti di rapa 300	<i>o Spinaci</i> 300	Carciofi 300
<i>o Lattuga</i> 300	Kiwi 200	<i>o Funghi coltivati prataioli</i> 300	Kiwi 200	<i>o Cavolfiore</i> 300	<i>o Zucchine</i> 300	<i>o Funghi coltivati prataioli</i> 300
<i>o Spinaci</i> 200	<i>o Mela</i> 150	<i>o Melanzane</i> 200	<i>o Mela</i> 150	<i>o Fagiolini freschi</i> 300	Kiwi 200	<i>o Melanzane</i> 300
<i>o Zucchine</i> 300	<i>o Pera</i> 200	<i>o Spinaci</i> 150	<i>o Pera</i> 200	<i>o Pomodori maturi</i> 150	<i>o Mela</i> 300	<i>o Spinaci</i> 300
Kiwi 200	<i>o Prugne</i> 200	<i>o Zucchine</i> 200	<i>o Prugne</i> 200	Kiwi 200	<i>o Pera</i> 200	<i>o Zucchine</i> 300
<i>o Mela</i> 150		Kiwi 200	<i>o Prugne</i> 200	<i>o Mela</i> 200	<i>o Prugne</i> 200	Kiwi 200
<i>o Pera</i> 200	<b>Merenda</b>	<i>o Mela</i> 150		<i>o Pera</i> 200	<b>Merenda</b>	<i>o Mela</i> 150
<i>o Prugne</i> 200	Yogurt magro alla frutta 125	<i>o Pera</i> 200	<b>Merenda</b>	<i>o Prugne</i> 200	Yogurt magro alla frutta 125	<i>o Pera</i> 200
	<i>o Crackers salati</i> 30	<i>o Prugne</i> 200	Yogurt magro alla frutta 125		<i>o Crackers salati</i> 30	<i>o Prugne</i> 200
<b>Merenda</b>	<i>o Mela</i> 150		<i>o Crackers salati</i> 30	<b>Merenda</b>	<i>o Mela</i> 150	<b>Merenda</b>
Yogurt magro alla frutta 125	<b>Cena</b>	Yogurt magro alla frutta 125	<i>o Mela</i> 150	Yogurt magro alla frutta 125	Yogurt magro alla frutta 125	Yogurt magro alla frutta 125
<i>o Crackers salati</i> 30	Pollo - petto 120	<i>o Crackers salati</i> 30	<b>Cena</b>	<i>o Pera</i> 150	<i>o Crackers salati</i> 30	<i>o Crackers salati</i> 30
<i>o Pera</i> 150	<i>o Coniglio magro</i> 120	<i>o Pera</i> 150	Prosciutto crudo magro 100	<i>o Cioccolato fondente</i> 20	<i>o Mela</i> 150	<i>o Pera</i> 150
<i>o Cioccolato fondente</i> 20	<i>o Tacchino petto</i> 100	<i>o Cioccolato fondente</i> 20	<i>o Prosciutto cotto - magro</i> 100			<i>o Cioccolato fondente</i> 20
<b>Cena</b>	Bieta 300	<b>Cena</b>	<i>o Bresaola</i> 100	<b>Cena</b>	Pollo - petto 120	<i>o Tacchino petto</i> 100
Sogliola 150	<i>o Cavolfiore</i> 300	Contorno di verdure 300	<i>o Jocca - Kraft</i> 190	Merluzzo o nasello 150	<i>o Coniglio magro</i> 120	Bieta 300
<i>o Spigola</i> 150	<i>o Lattuga</i> 300	Sgombro filetti sott'olio 80	<i>o Philadelphia Light - Kraft</i> 120	<i>o Sogliola</i> 130	<i>o Tacchino petto</i> 100	<b>Cena</b>
<i>o Merluzzo o nasello</i> 180	<i>o Pomodori da insalata</i> 300	<i>o Ricotta di vacca</i> 140	Bieta 300	<i>o Spigola</i> 140	<i>o Cavolfiore</i> 130	Vitellone tagli magri 120
Bieta 300	<i>o Zucchine</i> 300	<i>o Uova di gallina - intero</i> 120	<i>o Cavolfiore</i> 100	<i>o Coda di rospo</i> 300	<i>o Lattuga</i> 170	<i>o Maiale bistecca</i> 80
<i>o Cavolfiore</i> 300	Pane comune 60	<i>o Pomodori da insalata</i> 300	<i>o Lattuga</i> 300	<i>o Rana pescatrice</i> 300	<i>o Pomodori da insalata</i> 300	<i>o Maiale - legg. -arista</i> 90
<i>o Lattuga</i> 300	<i>o Patate</i> 190	Pane comune 60	<i>o Pomodori da insalata</i> 300	<i>o Orata fresca</i> 300	<i>o Zucchine</i> 170	Bieta 300
<i>o Pomodori da insalata</i> 300	Olio di oliva extra vergine 15	Pane comune 60	<i>o Zucchine</i> 300	Bieta 300	Pane comune 60	<i>o Cavolfiore</i> 300
<i>o Zucchine</i> 300	Mela 150	<i>o Patate</i> 190	<i>o Lattuga</i> 300	<i>o Cavolfiore</i> 300	<i>o Patate</i> 190	<i>o Lattuga</i> 300
Pane comune 60	<i>o Pera</i> 200	Mela 150	Pane comune 60	<i>o Lattuga</i> 300	Olio di oliva extra vergine 15	<i>o Pomodori da insalata</i> 300
<i>o Patate</i> 190		<i>o Pera</i> 200	Olio di oliva extra vergine 10	<i>o Pomodori da insalata</i> 300	Mela 150	<i>o Zucchine</i> 300
Olio di oliva extra vergine 15			Mela 150	<i>o Zucchine</i> 300	<i>o Pera</i> 200	Pane comune 60
Mela 150			<i>o Pera</i> 200	Pane comune 60		<i>o Patate</i> 190
<i>o Pera</i> 200				<i>o Patate</i> 190		Olio di oliva extra vergine 15
				Olio di oliva extra vergine 15		Mela 150
				Mela 150		<i>o Pera</i> 200
				<i>o Pera</i> 200		

**DIETA – Esempio di stampa Lista della spesa**

**Bevande**

Caffè in tazza 160 g

**Carni Fresche**

Vitellone tagli magri 120 g  Pollo - petto 240 g (244 p.l.)

**Carni Trasformate e Conservate**

Prosciutto crudo magro 100 g

**Cereali e Derivati**

Cornflakes 150 g  Farina di frumento 34 g  
 Pane comune 420 g  Pasta di semola 160 g  
 Pasta di semola integrale 80 g  Polenta (farina di mais) 100 g  
 Riso 180 g  Patate 113 g (136 p.l.)  
 Fette biscottate integrali 160 g

**Dolci**

Marmellata 120 g

**Formaggi e latticini**

Parmigiano grattugiato 35 g

**Frutta**

Kiwi 1400 g (1610 p.l.)  Mela 1500 g (1900 p.l.)  
 Pera 450 g (537 p.l.)  Spremuta di arancia 200 g

**Latte e Yogurt**

Latte di vacca scremato 800 g  Yogurt magro alla frutta 1250 g

**Oli ,grassi e condimenti**

Olio di oliva extra vergine 190 g

**Prodotti della pesca**

Sgombro filetti sott'olio 80 g (91 p.l.)  Merluzzo o nasello 150 g (197 p.l.)  
 Sogliola 150 g (312 p.l.)

**Uova**

Uova di gallina - intero 3 g

**Verdure e Ortaggi**

Contorno di verdure 300g  Bieta 2700 g (3294 p.l.)  
 Broccoletti di rapa 600 g (1000 p.l.)  Carciofi 600 g (1764 p.l.)

**DIETA – Stampa Riepilogo per singolo nutriente (Dieta settimanale)**

