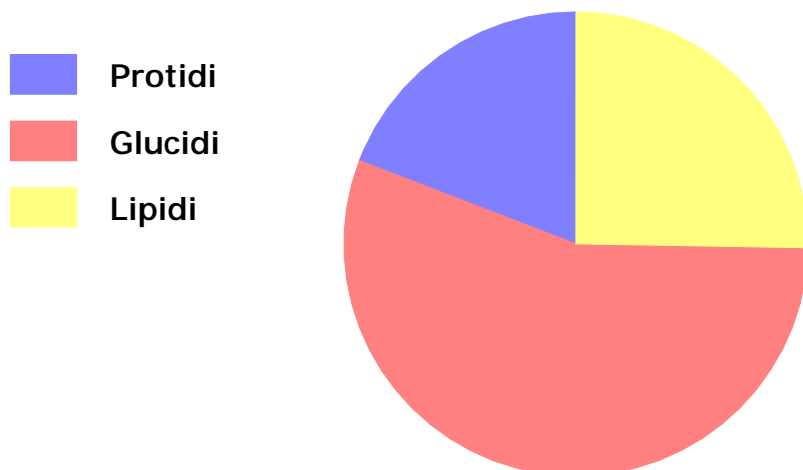


PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO

Elaborato presso:

Data dell'elaborazione	Dati Anagrafici
	Sesso: Femmina
	Età (anni): 57
	Altezza (cm): 154
	Peso (Kg): 68
	Metabolismo basale (kcal): 1421
	BEE Harris-Benedict (kcal): 1333
	BMI (Body Mass Index): 28,67
Codice dieta: GRNSSNDB06001	Peso desiderabile (Kg): 54,3

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



APPORTI ENERGETICI

	Grammi	kcal	%
Protidi	63	251	19,15
Glucidi	187	729	55,58
Lipidi	37	331	25,27
Totale kcal		1312	100,00

NORME GENERALI

Di seguito le indico alcuni comportamenti che devono essere evitati al fine di non compromettere i presupposti scientifici della dieta:

- diminuire o incrementare le quantità di qualsiasi alimento presente nell'elaborato;
- saltare i pasti;
- invertire i giorni dieta;
- sostituire o spostare gli alimenti senza una mia precisa indicazione.

METODI DI COTTURA

CARNE E PESCE: alla griglia, al forno, in padella, in umido, al cartoccio, lessati.

VERDURE: alla griglia, al forno, in padella, lessate, al vapore.

PERSONALIZZAZIONI DEI PASTI

Le è consentito unire in un unico piatto due o più portate di un pasto, quando gli alimenti che lo compongono lo consentono e in conformità con i propri gusti, avendo cura di non modificare le quantità indicate. Per esempio, potrà utilizzare tutto o parte del contorno e/o del secondo assegnato per condire il primo piatto, oppure tutta o parte della frutta per arricchire un contorno o un secondo.

ACQUA

Ogni giorno beva acqua di fonte o naturale non gassata, preferibilmente a temperatura ambiente e in quantità mai inferiore a un litro; può bere durante i pasti ma senza eccedere, al fine di non diluire troppo i succhi gastrici che sono fondamentali per un efficace processo digestivo.

SURGELATI

È consentito l'uso dei surgelati per tutti quei prodotti, principalmente pesce e verdure, difficilmente reperibili freschi.

SPEZIE E AROMI

Al fine di rendere più gradevoli le varie pietanze, viene in alcuni casi consigliato l'utilizzo, se gradito, di spezie e aromi da cucina in modeste quantità.

SALE

L'uso del sale nella preparazione dei cibi le è consentito, ma il quantitativo utilizzato dovrà essere quello minimo sufficiente a soddisfare il gusto.

NELL'ARCO DELLA GIORNATA

Gli alimenti sotto questa dicitura potranno essere distribuiti in qualsiasi momento della giornata, durante i pasti o al di fuori di essi; ricordi, tuttavia, che non sono facoltativi e devono essere consumati in aggiunta a quelli precedentemente assegnati nello stesso giorno dieta.

CAD

Accanto a molti alimenti troverà la sigla "CAD" (Codice Alimentare Dietetico) seguita da un numero che le permetterà di individuare e leggere, nella apposita sezione finale della dieta, alcuni utili consigli relativi ai singoli alimenti.

Nei CAD troverà una tabella in cui figurano, in alto, gli alimenti di prima scelta con le quantità assegnate nel piano alimentare e, nelle righe sottostanti, gli alimenti alternativi. Potrà effettuare le sostituzioni ricordando, comunque, che gli alimenti di prima scelta sono quelli che dovrà assumere con maggiore frequenza.

PESI E MISURE

Pesi i cibi prima dell'eventuale cottura e, nel caso di alimenti surgelati, dopo averli scongelati; tenga presente, inoltre, che il peso si riferisce esclusivamente alla parte edibile (es.: la carne va pesata senza le ossa, la frutta senza la buccia e, quando presenti, i semi, il pesce dopo aver eliminato le parti non commestibili come testa, lisca, ecc.).

Chi vive in famiglia può ridurre i tempi di cottura utilizzando una pentola a due scomparti che permette la cottura simultanea di quantità e tipi diversi di alimenti.

Bilancia pesa-alimenti

Prima di iniziare la dieta e poi periodicamente, controlli la precisione della bilancia con cui pesa gli alimenti; per farlo effettui più prove con prodotti di cui conosce esattamente il peso e che può facilmente trovare in cucina, da quelli più piccoli (es. biscotto, fetta biscottata ecc.) fino, a quelli più grandi (es. una confezione di formaggio cremoso, il contenuto di un pacco di pasta, un Kg di zucchero, ecc.).

Approssimazione

Qualsiasi tipo di approssimazione può aumentare notevolmente il tempo necessario per il conseguimento dell'obiettivo terapeutico.

Per aderire correttamente al piano alimentare occorre attenersi con precisione alla prescrizione dietetica e pesare accuratamente tutti gli alimenti espressi in grammatura.

Non bisogna mai avere la presunzione di "sentirsi esperti" tanto da poter quantificare gli alimenti "ad occhio" quando ciò non è richiesto, perché tale atteggiamento influisce negativamente sul conseguimento dei risultati.

Quando pesano gli altri

Nel caso in cui a pesare gli alimenti o a cucinare siano altre persone, occorre accertarsi che queste non effettuino i seguenti errori:

- 1) regolarsi "ad occhio" per la quantificazione dei cibi;
- 2) incrementare le quantità degli alimenti assegnati.

Può capitare, infatti, che tali persone, ignare delle regole basilari della dietetica, incrementino le quantità credendo di poter stabilire loro i tempi giusti per il raggiungimento dei risultati, manomettendo il piano alimentare e compromettendone i presupposti scientifici e i risultati.

Piano alimentare Lunedì 1° Settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Prima colazione			
Latte parz. scremato di vacca	gr 180	84,5	1110
Biscotti secchi	gr 10	42,7	1191
Caffè d'orzo	½ tazza	4,6	1126
Pranzo			
Caciottina	gr 30	78,9	834
Fagioli freschi	gr 160	218,1	977
Arance	gr 280	97,8	1027
Cena			
Pastina in brodo vegetale		242,0	234
• Pastina	gr 50		689
• Brodo vegetale	gr 200		
Agnello	gr 90	110,3	704
Carote	gr 150	53,6	970
Pere	gr 250	90,8	1052
Nell'arco della giornata			
Pane integrale	gr 60	138,2	1220
Olio di oliva	4 cucchiaini	143,9	1348

Elaborazione a cura di:

© Copyright 2002-2003 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE									
Apporti stabiliti:		Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr 63,0		gr 187,0		gr 37,0		1312,0	
Apporti assegnati:		gr 62,7		gr 188,8		gr 35,6		1305,5	
Ferro (mg)	12,57	Potassio (mg)	3317,00	Sodio (mg)	1472,47	Calcio (mg)	672,20	Fosforo (mg)	1136,80
Vitamina A (µg RE)	2300,02	Vitamina B1 (mg)	1,04	Vitamina B2 (mg)	1,35	Vitamina C (mg)	175,00	Niacina (mg)	14,37
Fibra (gr)	32,22	Colesterolo (mg)	101,15	Magnesio (mg)	429,80	Zinco (mg)	15,05	Rame (mg)	2,28
Iodio (µg)	127,97	ACGPI (gr)	4,23	ACGS (gr)	11,50	ACGS/ACGI	0,53	ACGMI/ACGPI	4,10

Piano alimentare Martedì 1° Settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Prima colazione			
Latte parz. scremato di vacca	gr 180	84,5	1110
Biscotti secchi	gr 10	42,7	1191
Caffè d'orzo	½ tazza	4,6	1126
Pranzo			
Bresaola	gr 30	45,4	738
Insalata mista	gr 200	30,5	986
Pompelmo	gr 240	63,6	1054
Cena			
Pasta con il tonno sott'olio		275,8	21
• Pasta di semola	gr 60		686
• Tonno sott'olio	gr 30		
Merluzzo	gr 90	65,4	786
Patate	gr 200	158,8	993
Banane	gr 200	134,8	1030
Nell'arco della giornata			
Pane integrale	gr 80	184,3	1220
Olio di oliva	6 cucchiaini	215,8	1348

Elaborazione a cura di:

© Copyright 2002-2003 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE									
		Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr	63,0	gr	187,0	gr	37,0	1312,0	
Apporti assegnati:		gr	62,1	gr	188,6	gr	36,0	1306,4	
Ferro (mg)	9,54	Potassio (mg)	3751,20	Sodio (mg)	1224,00	Calcio (mg)	406,75	Fosforo (mg)	979,50
Vitamina A (µg RE)	293,25	Vitamina B1 (mg)	0,83	Vitamina B2 (mg)	1,10	Vitamina C (mg)	232,80	Niacina (mg)	14,44
Fibra (gr)	21,16	Colesterolo (mg)	97,25	Magnesio (mg)	270,50	Zinco (mg)	8,30	Rame (mg)	1,41
Iodio (µg)	270,24	ACGPI (gr)	6,74	ACGS (gr)	7,96	ACGS/ACGI	0,27	ACGMI/ACGPI	3,33

Piano alimentare Mercoledì 1° Settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Prima colazione			
Latte parz. scremato di vacca	gr 180	84,5	1110
Biscotti secchi	gr 10	42,7	1191
Caffè d'orzo	½ tazza	4,6	1126
Pranzo			
Ricotta di pecora	gr 150	236,8	858
Carciofi	gr 200	44,7	969
Kiwi	gr 240	108,5	1038
Cena			
Pasta, lenticchie e pomodoro		432,0	663
• Pasta di semola	gr 50		686
• Lenticchie secche	gr 80		
• Salsa di pomodoro	gr 60		1323
Carote	gr 150	53,6	970
Pompelmo	gr 240	63,6	1054
Nell'arco della giornata			
Pane integrale	gr 60	138,2	1220
Olio di oliva	3 cucchiaini	107,9	1348

Elaborazione a cura di:

© Copyright 2002-2003 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE									
		Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr	63,0	gr	187,0	gr	37,0	1312,0	
Apporti assegnati:		gr	61,6	gr	189,0	gr	37,3	1317,2	
Ferro (mg)	14,83	Potassio (mg)	4312,80	Sodio (mg)	1092,80	Calcio (mg)	890,20	Fosforo (mg)	1341,60
Vitamina A (µg RE)	2534,06	Vitamina B1 (mg)	1,01	Vitamina B2 (mg)	1,44	Vitamina C (mg)	336,60	Niacina (mg)	7,88
Fibra (gr)	41,72	Colesterolo (mg)	75,65	Magnesio (mg)	321,50	Zinco (mg)	10,97	Rame (mg)	2,45
Iodio (µg)	130,97	ACGPI (gr)	4,49	ACGS (gr)	15,27	ACGS/ACGI	0,81	ACGMI/ACGPI	3,22

Piano alimentare Giovedì 1° Settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Prima colazione			
Latte parz. scremato di vacca	gr 180	84,5	1110
Biscotti secchi	gr 10	42,7	1191
Caffè d'orzo	½ tazza	4,6	1126
Pranzo			
Prosciutto crudo magro	gr 30	44,0	744
Broccolo a testa	gr 200	55,3	968
Mandarini	gr 200	149,5	1043
Cena			
Pasta con il pomodoro		264,1	19
• Pasta di semola	gr 70		686
• Salsa di pomodoro	gr 50		1323
Coniglio	gr 80	99,1	710
Funghi	gr 200	47,1	981
Kiwi	gr 240	108,5	1038
Nell'arco della giornata			
Pane bianco	gr 70	198,7	1217
Olio di oliva	6 cucchiaini	215,8	1348

Elaborazione a cura di:

© Copyright 2002-2003 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE									
		Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie	
		gr	63,0	gr	187,0	gr	37,0	1312,0	
Apporti stabiliti:		gr	62,3	gr	187,0	gr	37,5	1314,0	
Apporti assegnati:									
Ferro (mg)	8,81	Potassio (mg)	3774,70	Sodio (mg)	1304,50	Calcio (mg)	488,90	Fosforo (mg)	1180,60
Vitamina A (µg RE)	365,48	Vitamina B1 (mg)	1,10	Vitamina B2 (mg)	1,80	Vitamina C (mg)	407,80	Niacina (mg)	23,46
Fibra (gr)	24,10	Colesterolo (mg)	71,69	Magnesio (mg)	234,16	Zinco (mg)	10,10	Rame (mg)	1,52
Iodio (µg)	140,32	ACGPI (gr)	5,63	ACGS (gr)	8,19	ACGS/ACGI	0,31	ACGMI/ACGPI	3,70

Piano alimentare Venerdì 1° Settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Prima colazione			
Latte parz. scremato di vacca	gr 180	84,5	1110
Biscotti secchi	gr 10	42,7	1191
Caffè d'orzo	½ tazza	4,6	1126
Pranzo			
Spigola	gr 90	104,5	800
Patate	gr 200	158,8	993
Banane	gr 200	134,8	1030
Cena			
Pasta con il tonno sott'olio		220,3	21
• Pasta di semola	gr 50		686
• Tonno sott'olio	gr 20		
Pesce spada	gr 80	92,2	791
Insalata mista	gr 200	30,5	986
Mandarini	gr 200	149,5	1043
Nell'arco della giornata			
Pane integrale	gr 50	115,2	1220
Olio di oliva	5 cucchiaini	179,8	1348

Elaborazione a cura di:

© Copyright 2002-2003 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE									
		Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr	63,0	gr	187,0	gr	37,0	1312,0	
Apporti assegnati:		gr	64,5	gr	187,1	gr	36,9	1317,6	
Ferro (mg)	11,39	Potassio (mg)	3514,70	Sodio (mg)	625,80	Calcio (mg)	418,40	Fosforo (mg)	1482,20
Vitamina A (µg RE)	367,45	Vitamina B1 (mg)	0,88	Vitamina B2 (mg)	1,16	Vitamina C (mg)	221,68	Niacina (mg)	20,52
Fibra (gr)	18,50	Colesterolo (mg)	112,65	Magnesio (mg)	278,20	Zinco (mg)	8,16	Rame (mg)	1,68
Iodio (µg)	243,77	ACGPI (gr)	7,37	ACGS (gr)	8,29	ACGS/ACGI	0,30	ACGMI/ACGPI	2,78

Piano alimentare Sabato 1° Settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Prima colazione			
Latte parz. scremato di vacca	gr 180	84,5	1110
Biscotti secchi	gr 10	42,7	1191
Caffè d'orzo	½ tazza	4,6	1126
Pranzo			
Manzo magro	gr 80	95,0	719
Funghi	gr 200	47,1	981
Mandarini	gr 150	112,1	1043
Cena			
Pizza Margherita		549,6	630
• Farina di frumento Tipo "0"	gr 110		
• Mozzarella	gr 60		
• Salsa di pomodoro	gr 60		1323
Pomodori	gr 250	46,6	997
Pompelmo	gr 240	63,6	1054
Nell'arco della giornata			
Pane bianco	gr 50	142,0	1217
Olio di oliva	4 cucchiaini	143,9	1348

Elaborazione a cura di:

© Copyright 2002-2003 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE									
		Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr	63,0	gr	187,0	gr	37,0	1312,0	
Apporti assegnati:		gr	64,3	gr	189,8	gr	37,4	1331,8	
Ferro (mg)	7,72	Potassio (mg)	3261,60	Sodio (mg)	606,45	Calcio (mg)	502,10	Fosforo (mg)	1135,65
Vitamina A (µg RE)	1330,64	Vitamina B1 (mg)	1,22	Vitamina B2 (mg)	1,46	Vitamina C (mg)	229,10	Niacina (mg)	17,88
Fibra (gr)	20,05	Colesterolo (mg)	90,45	Magnesio (mg)	288,60	Zinco (mg)	9,19	Rame (mg)	1,09
Iodio (µg)	125,04	ACGPI (gr)	3,97	ACGS (gr)	12,73	ACGS/ACGI	0,58	ACGMI/ACGPI	4,49

Piano alimentare Domenica 1° Settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Prima colazione			
Latte parz. scremato di vacca	gr 180	84,5	1110
Biscotti secchi	gr 10	42,7	1191
Caffè d'orzo	½ tazza	4,6	1126
Pranzo			
Pasta all'uovo, pomodoro e parm.		349,5	92
• Pasta all'uovo	gr 60		681
• Salsa di pomodoro	gr 40		1323
• Parmigiano grattugiato	gr 30		1321
Coniglio	gr 80	99,1	710
Broccolo a testa	gr 200	55,3	968
Mandarini	gr 200	149,5	1043
Cena			
Ricotta di pecora	gr 50	78,9	858
Finocchi	gr 200	17,4	980
Mele	gr 300	166,2	1045
Nell'arco della giornata			
Pane integrale	gr 70	161,3	1220
Olio di oliva	3 cucchiaini	107,9	1348

Elaborazione a cura di

© Copyright 2002-2003 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE									
		Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr	63,0	gr	187,0	gr	37,0	1312,0	
Apporti assegnati:		gr	62,9	gr	187,0	gr	37,6	1317,0	
Ferro (mg)	8,73	Potassio (mg)	3372,10	Sodio (mg)	878,80	Calcio (mg)	937,60	Fosforo (mg)	1191,20
Vitamina A (µg RE)	579,44	Vitamina B1 (mg)	0,66	Vitamina B2 (mg)	1,52	Vitamina C (mg)	239,00	Niacina (mg)	13,61
Fibra (gr)	27,33	Colesterolo (mg)	160,79	Magnesio (mg)	240,40	Zinco (mg)	9,83	Rame (mg)	1,07
Iodio (µg)	141,70	ACGPI (gr)	4,08	ACGS (gr)	15,33	ACGS/ACGI	0,77	ACGMI/ACGPI	3,89

Piano alimentare Lunedì 2° Settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Prima colazione			
Latte parz. scremato di vacca	gr 180	84,5	1110
Biscotti secchi	gr 10	42,7	1191
Caffè d'orzo	½ tazza	4,6	1126
Pranzo			
Fiocchi di formaggio magro	gr 70	80,6	840
Insalata mista	gr 200	30,5	986
Mandaranci	gr 200	109,6	1042
Cena			
Minestrone con pasta		264,3	218
• Pastina	gr 60		689
• Verdure miste	gr 200		
Manzo magro	gr 110	130,6	719
Finocchi	gr 200	17,4	980
Ananas	gr 280	114,5	1026
Nell'arco della giornata			
Pane bianco	gr 70	198,7	1217
Olio di oliva	5 cucchiaini	179,8	1348

Elaborazione a cura di:

© Copyright 2002-2003 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE									
		Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr	63,0	gr	187,0	gr	37,0	1312,0	
Apporti assegnati:		gr	62,7	gr	188,8	gr	35,6	1305,5	
Ferro (mg)	9,43	Potassio (mg)	3759,27	Sodio (mg)	731,30	Calcio (mg)	691,40	Fosforo (mg)	897,30
Vitamina A (µg RE)	1255,60	Vitamina B1 (mg)	0,84	Vitamina B2 (mg)	1,65	Vitamina C (mg)	247,40	Niacina (mg)	12,05
Fibra (gr)	23,38	Colesterolo (mg)	102,68	Magnesio (mg)	272,36	Zinco (mg)	11,76	Rame (mg)	1,32
Iodio (µg)	220,03	ACGPI (gr)	4,17	ACGS (gr)	9,75	ACGS/ACGI	0,42	ACGMI/ACGPI	4,54

Piano alimentare Martedì 2° Settimana

Alimento		Quantità	kcal	CAD
Prima colazione				
Latte parz. scremato di vacca		gr 180	84,5	1110
Biscotti secchi		gr 10	42,7	1191
Caffè d'orzo		½ tazza	4,6	1126
Pranzo				
Bresaola		gr 40	60,6	738
Cicoria		gr 200	22,4	974
Banane		gr 200	134,8	1030
Cena				
Pasta con le vongole			392,6	26
• Pasta di semola		gr 100		686
• Vongole		gr 40		
Salmone fresco		gr 80	148,4	795
Pomodori		gr 250	46,6	997
Pompelmo		gr 240	63,6	1054
Nell'arco della giornata				
Pane integrale		gr 80	184,3	1220
Olio di oliva		4 cucchiaini	143,9	1348

Elaborazione a cura di:

© Copyright 2002-2003 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE									
		Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr	63,0	gr	187,0	gr	37,0	1312,0	
Apporti assegnati:		gr	62,1	gr	188,6	gr	36,0	1306,4	
Ferro (mg)	16,26	Potassio (mg)	3634,80	Sodio (mg)	1312,25	Calcio (mg)	609,80	Fosforo (mg)	1099,85
Vitamina A (µg RE)	1447,04	Vitamina B1 (mg)	0,87	Vitamina B2 (mg)	1,46	Vitamina C (mg)	213,30	Niacina (mg)	14,91
Fibra (gr)	26,55	Colesterolo (mg)	81,05	Magnesio (mg)	298,00	Zinco (mg)	6,31	Rame (mg)	1,65
Iodio (µg)	138,72	ACGPI (gr)	5,91	ACGS (gr)	7,84	ACGS/ACGI	0,33	ACGMI/ACGPI	3,02

Piano alimentare Mercoledì 2° Settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Prima colazione			
Latte parz. scremato di vacca	gr 180	84,5	1110
Biscotti secchi	gr 10	42,7	1191
Caffè d'orzo	½ tazza	4,6	1126
Pranzo			
Crescenza light	gr 60	105,7	837
Verza	gr 200	48,2	1012
Mandaranci	gr 200	109,6	1042
Cena			
Pasta, fagioli e pomodoro		427,9	662
• Pasta di semola	gr 50		686
• Fagioli secchi	gr 80		
• Salsa di pomodoro	gr 60		1323
Spinaci	gr 200	55,0	1007
Banane	gr 200	134,8	1030
Nell'arco della giornata			
Pane integrale	gr 50	115,2	1220
Olio di oliva	5 cucchiaini e ½	197,8	1348

Elaborazione a cura di:

PROFILO NUTRIZIONALE									
		Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie	
		gr	63,0	gr	187,0	gr	37,0	1312,0	
Apporti stabiliti:		gr	61,6	gr	189,0	gr	37,3	1317,2	
Apporti assegnati:									
Ferro (mg)	18,28	Potassio (mg)	4333,30	Sodio (mg)	880,90	Calcio (mg)	1154,70	Fosforo (mg)	1321,80
Vitamina A (µg RE)	1789,29	Vitamina B1 (mg)	1,15	Vitamina B2 (mg)	1,93	Vitamina C (mg)	344,60	Niacina (mg)	11,19
Fibra (gr)	37,46	Colesterolo (mg)	30,65	Magnesio (mg)	478,50	Zinco (mg)	12,96	Rame (mg)	1,67
Iodio (µg)	121,99	ACGPI (gr)	4,56	ACGS (gr)	8,69	ACGS/ACGI	0,37	ACGMI/ACGPI	4,16

Piano alimentare Giovedì 2° Settimana

Alimento		Quantità	kcal	CAD
Prima colazione				
Latte parz. scremato di vacca	gr	180	84,5	1110
Biscotti secchi	gr	10	42,7	1191
Caffè d'orzo		½ tazza	4,6	1126
Pranzo				
Prosciutto crudo magro	gr	40	58,6	744
Insalata mista	gr	200	30,5	986
Mandaranci	gr	200	109,6	1042
Cena				
Pasta, pomodoro e piselli			241,6	39
• Pasta di semola	gr	60		686
• Salsa di pomodoro	gr	40		1323
• Piselli freschi	gr	30		
Coniglio	gr	100	123,9	710
Patate	gr	200	158,8	993
Pompelmo	gr	240	63,6	1054
Nell'arco della giornata				
Pane integrale	gr	80	184,3	1220
Olio di oliva		5 cucchiaini e ½	197,8	1348

Elaborazione a cura di:

© Copyright 2002-2003 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE									
		Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr	63,0	gr	187,0	gr	37,0	1312,0	
Apporti assegnati:		gr	62,3	gr	187,0	gr	37,5	1314,0	
Ferro (mg)	9,06	Potassio (mg)	3605,70	Sodio (mg)	1690,10	Calcio (mg)	472,10	Fosforo (mg)	1016,80
Vitamina A (µg RE)	479,86	Vitamina B1 (mg)	1,14	Vitamina B2 (mg)	1,35	Vitamina C (mg)	287,60	Niacina (mg)	18,41
Fibra (gr)	24,45	Colesterolo (mg)	87,75	Magnesio (mg)	243,70	Zinco (mg)	10,41	Rame (mg)	1,14
Iodio (µg)	170,30	ACGPI (gr)	5,19	ACGS (gr)	8,73	ACGS/ACGI	0,35	ACGMI/ACGPI	3,83

Piano alimentare Venerdì 2° Settimana

Alimento		Quantità	kcal	CAD
Prima colazione				
Latte parz. scremato di vacca		gr 180	84,5	1110
Biscotti secchi		gr 10	42,7	1191
Caffè d'orzo		½ tazza	4,6	1126
Pranzo				
Sogliola		gr 80	65,8	799
Spinaci		gr 200	55,0	1007
Banane		gr 200	134,8	1030
Cena				
Pasta con il tonno sott'olio			312,2	21
• Pasta di semola		gr 70		686
• Tonno sott'olio		gr 30		
Seppie		gr 80	57,8	797
Insalata mista		gr 200	30,5	986
Pompelmo		gr 240	63,6	1054
Nell'arco della giornata				
Pane bianco		gr 80	227,1	1217
Olio di oliva		6 cucchiaini	215,8	1348

Elaborazione a cura di:

© Copyright 2002-2003 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE									
		Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie	
		gr	63,0	gr	187,0	gr	37,0	1312,0	
Apporti stabiliti:		gr	64,5	gr	187,1	gr	36,9	1317,6	
Apporti assegnati:									
Ferro (mg)	10,76	Potassio (mg)	3663,70	Sodio (mg)	1041,00	Calcio (mg)	634,50	Fosforo (mg)	953,70
Vitamina A (µg RE)	1299,00	Vitamina B1 (mg)	0,74	Vitamina B2 (mg)	2,18	Vitamina C (mg)	267,80	Niacina (mg)	11,89
Fibra (gr)	19,97	Colesterolo (mg)	103,35	Magnesio (mg)	344,04	Zinco (mg)	10,40	Rame (mg)	2,11
Iodio (µg)	213,76	ACGPI (gr)	6,97	ACGS (gr)	7,58	ACGS/ACGI	0,26	ACGMI/ACGPI	3,16

Piano alimentare Sabato 2° Settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Prima colazione			
Latte parz. scremato di vacca	gr 180	84,5	1110
Biscotti secchi	gr 10	42,7	1191
Caffè d'orzo	½ tazza	4,6	1126
Pranzo			
Coniglio	gr 80	99,1	710
Cavolfiori	gr 200	50,2	971
Arance	gr 280	97,8	1027
Cena			
Pizza Margherita		549,6	630
• Farina di frumento Tipo "0"	gr 110		
• Mozzarella	gr 60		
• Salsa di pomodoro	gr 60		1323
Finocchi	gr 200	17,4	980
Mandaranci	gr 250	137,0	1042
Nell'arco della giornata			
Pane integrale	gr 50	115,2	1220
Olio di oliva	3 cucchiaini e ½	125,9	1348

Elaborazione a cura di:

© Copyright 2002-2003 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE									
		Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr	63,0	gr	187,0	gr	37,0	1312,0	
Apporti assegnati:		gr	64,3	gr	189,8	gr	37,4	1331,8	
Ferro (mg)	7,80	Potassio (mg)	3643,30	Sodio (mg)	696,70	Calcio (mg)	766,90	Fosforo (mg)	1190,00
Vitamina A (µg RE)	851,63	Vitamina B1 (mg)	1,10	Vitamina B2 (mg)	1,46	Vitamina C (mg)	381,10	Niacina (mg)	12,65
Fibra (gr)	26,78	Colesterolo (mg)	83,69	Magnesio (mg)	347,30	Zinco (mg)	9,78	Rame (mg)	0,99
Iodio (µg)	124,24	ACGPI (gr)	3,91	ACGS (gr)	13,25	ACGS/ACGI	0,65	ACGMI/ACGPI	4,26

Piano alimentare Domenica 2° Settimana

Alimento	Quantità	kcal	CAD
Prima colazione			
Latte parz. scremato di vacca	gr 180	84,5	1110
Biscotti secchi	gr 10	42,7	1191
Caffè d'orzo	½ tazza	4,6	1126
Pranzo			
Pasta all'uovo, pomodoro e parm.		389,0	92
• Pasta all'uovo	gr 70		681
• Salsa di pomodoro	gr 50		1323
• Parmigiano grattugiato	gr 30		1321
Agnello	gr 80	98,0	704
Cicoria	gr 200	22,4	974
Banane	gr 200	134,8	1030
Cena			
Ricotta di vacca	gr 50	73,5	857
Funghi	gr 200	47,1	981
Mele	gr 300	166,2	1045
Nell'arco della giornata			
Pane integrale	gr 70	161,3	1220
Olio di oliva	3 cucchiaini	107,9	1348

Elaborazione a cura di:

© Copyright 2002-2003 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE									
		Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr 63,0		gr 187,0		gr 37,0		1312,0	
Apporti assegnati:		gr 62,9		gr 187,0		gr 37,6		1317,0	
Ferro (mg)	12,50	Potassio (mg)	3146,24	Sodio (mg)	939,64	Calcio (mg)	1055,10	Fosforo (mg)	1323,80
Vitamina A (µg RE)	1101,94	Vitamina B1 (mg)	1,05	Vitamina B2 (mg)	1,87	Vitamina C (mg)	87,80	Niacina (mg)	18,26
Fibra (gr)	28,26	Colesterolo (mg)	191,85	Magnesio (mg)	286,20	Zinco (mg)	10,59	Rame (mg)	2,17
Iodio (µg)	138,10	ACGPI (gr)	3,59	ACGS (gr)	15,30	ACGS/ACGI	0,77	ACGMI/ACGPI	4,56

CAD: 19

PASTA CON IL POMODORO: per la salsa può utilizzare pomodori freschi o pelati; li cucini in padella a fuoco moderato con aromi di suo gradimento. Può usare parte del condimento disponibile per cucinare la salsa di pomodoro o aggiungerlo a crudo.

Eventualmente, per arricchire la salsa, potrà utilizzare parte degli alimenti presenti nello stesso pasto. Prepari la quantità di pasta prescritta e unisca la salsa di pomodoro ormai pronta.

ALIMENTO	Qty. 01
Pasta con il pomodoro	
- Pasta di semola	gr 70
- Salsa di pomodoro	gr 50
Pasta con i carciofi	
- Pasta di semola	gr 70
- Carciofi	gr 50
Pasta con i funghi	
- Pasta di semola	gr 70
- Funghi	gr 40

CAD: 21

PASTA CON IL TONNO SOTT'OLIO: acquisti il tonno sott'olio preferendo il tipo confezionato in olio di oliva. Elimini l'olio di conservazione e controlli che il prodotto abbia un colore rosato uniforme senza macchie scure. Lo faccia insaporire in padella con parte del condimento disponibile e aromi di suo gradimento. Cucini la quantità di pasta prescritta, aggiunga il condimento preparato e mescoli il tutto.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02	Qty. 03
Pasta con il tonno sott'olio			
- Pasta di semola	gr 50	gr 60	gr 70
- Tonno sott'olio	gr 20	gr 30	gr 30
Pasta, pomodoro e parmigiano			
- Pasta di semola	gr 50	gr 60	gr 70
- Salsa di pomodoro	gr 40	gr 40	gr 50
- Parmigiano grattugiato	gr 5	gr 10	gr 10
Pasta, spinaci e parmigiano			
- Pasta di semola	gr 50	gr 60	gr 70
- Spinaci	gr 30	gr 40	gr 40
- Parmigiano grattugiato	gr 5	gr 10	gr 10

CAD: 26

PASTA CON LE VONGOLE: dopo aver lavato accuratamente le vongole, le cucini in un tegame con parte del condimento assegnato; quando si saranno aperte, le privi delle valve e scarti quelle rimaste chiuse. Filtri il sugo attraverso una garza, per eliminare eventuali residui di sabbia e lo unisca alle vongole.

In commercio può facilmente reperire anche le vongole surgelate e confezionate, già pulite e pronte per la cottura.

Cucini la quantità di pasta prescritta e condisca con la salsa alle vongole preparata in precedenza.

Durante la cottura può utilizzare aromi di suo gradimento.

ALIMENTO	Qty. 01
Pasta con le vongole	
- Pasta di semola	gr 100
- Vongole	gr 40
Pasta, pomodoro e vongole	
- Pasta di semola	gr 100
- Salsa di pomodoro	gr 70
- Vongole	gr 40
Pasta con i frutti di mare	
- Pasta di semola	gr 100
- Frutti di mare	gr 40

CAD: 39

PASTA, POMODORO E PISELLI: metta i piselli in un tegame e li lasci cucinare per circa 20 minuti in acqua, aggiungendo aromi di suo gradimento e parte del condimento assegnato. Unisca, quindi, i pomodori freschi o pelati e continui la cottura. Nel frattempo, prepari la quantità di pasta prescritta e condisca con il sugo ai piselli ormai pronto.

ALIMENTO	Qty. 01
Pasta, pomodoro e piselli	
- Pasta di semola	gr 60
- Salsa di pomodoro	gr 40
- Piselli freschi	gr 30
Pasta, pomodoro e gamberi	
- Pasta di semola	gr 60
- Salsa di pomodoro	gr 40
- Gamberi	gr 30
Pasta con i piselli	
- Pasta di semola	gr 60
- Piselli freschi	gr 30

CAD: 92

PASTA ALL'UOVO, POMODORO E PARM.: per la salsa può utilizzare pomodori freschi o pelati; li cucini in padella a fuoco moderato e aggiunga aromi di suo gradimento. Può usare parte del condimento disponibile per cucinare la salsa di pomodoro o aggiungerlo a cottura ultimata.

Prepari la quantità di pasta prescritta, unisca la salsa di pomodoro ormai pronta e il parmigiano assegnato.

CAD: 218

MINISTRONE CON PASTA: scelga verdure e ortaggi tra quelli presenti nel suo piano alimentare, escludendo patate e legumi; se lo desidera, può acquistare il minestrone già pronto, surgelato e confezionato, purché i vegetali utilizzati corrispondano a quelli da me consentiti.

Cucini le verdure e gli ortaggi a pezzetti in acqua leggermente salata e, prima che la cottura sia ultimata, aggiunga la quantità di pastina prescritta e, mescolando di tanto in tanto, porti a termine la preparazione.

Può utilizzare parte del condimento disponibile per preparare il minestrone o aggiungerlo a crudo.

ALIMENTO	Qty. 01
Minestrone con pasta	
- Pastina	gr 60
- Verdure miste	gr 200
Riso in brodo vegetale	
- Riso	gr 60
- Brodo vegetale	gr 200
Minestrone con riso	
- Riso	gr 60
- Verdure miste	gr 200

CAD: 234

PASTINA IN BRODO VEGETALE: tagli le verdure a pezzetti, le metta in abbondante acqua leggermente salata e porti ad ebollizione; continui la cottura a fuoco moderato per circa un'ora e, al termine, filtri il brodo e unisca la quantità di pastina prescritta.

Se lo gradisce, può aggiungere parte del condimento disponibile.

ALIMENTO	Qty. 01
Pastina in brodo vegetale	
- Pastina	gr 50
- Brodo vegetale	gr 200
Riso in brodo vegetale	
- Riso	gr 50
- Brodo vegetale	gr 200
Minestrone con patate	
- Verdure miste	gr 200
- Patate	gr 250

CAD: 630

PIZZA MARGHERITA: può acquistare la pizza già pronta, regolandosi per la quantità con quella comunemente mangiata in pizzeria oppure può, ancor meglio, farla in casa.

In quest'ultimo caso, prepari l'impasto con la quantità assegnata di farina tipo "0", un pizzico di sale e la quantità bastande di lievito di birra disciolto in acqua tiepida.

Impasti energicamente finché la pasta non si attaccherà più alle mani e la disponga in un luogo tiepido fino a quando non avrà raddoppiato di volume. Poi riprenda la pasta, la sgonfi e la lavori ancora per qualche minuto, la stenda con il matterello adagiandola poi su di una teglia da forno antiaderente.

Aggiunga sopra, la mozzarella a pezzettini e la salsa di pomodoro, preparata con pomodori freschi o pelati cotti in padella con l'aggiunta facoltativa di odori; può utilizzare parte del condimento disponibile per cucinare la salsa o per distribuirlo direttamente sulla superficie della pizza prima di metterla in forno.

Faccia cuocere la pizza in forno già caldo a 250° C per 20-25 minuti.

CAD: 662

PASTA POMODORO E FAGIOLI: per ridurre i tempi di cottura mettere i fagioli a bagno per circa 12 ore ed utilizzare preferibilmente la pentola a pressione. Aggiungere la pasta e lasciar cuocere.

Infine unire la salsa di pomodoro prescritta.

ALIMENTO	Qty. 01
Pasta, fagioli e pomodoro	
- Pasta di semola	gr 50
- Fagioli secchi	gr 80
- Salsa di pomodoro	gr 60
Pasta, lenticchie e pomodoro	
- Pasta di semola	gr 50
- Lenticchie secche	gr 80
- Salsa di pomodoro	gr 60

CAD: 663

PASTA POMODORO E LENTICCHIE: per ridurre i tempi di cottura mettere le lenticchie a bagno per circa 12 ore ed utilizzare preferibilmente la pentola a pressione.

Aggiungere la pasta e lasciar cuocere. Infine unire la salsa di pomodoro prescritta.

ALIMENTO	Qty. 01
Pasta, lenticchie e pomodoro	
- Pasta di semola	gr 50
- Lenticchie secche	gr 80
- Salsa di pomodoro	gr 60
Pasta, fagioli e pomodoro	
- Pasta di semola	gr 50
- Fagioli secchi	gr 80
- Salsa di pomodoro	gr 60

CAD: 681

PASTA ALL'UOVO: ci si riferisce alla pasta fresca preparata con farina bianca tipo 0 o 00 e uova, disponibile in commercio in vari formati; scelga quello che preferisce evitando i tipi ripieni.

Può prepararla in casa e, in questo caso consideri 2 uova ogni 200 grammi di farina, oppure acquistare la pasta preparata industrialmente e confezionata.

La conservi in frigorifero e la consumi entro due giorni dall'acquisto, se desidera conservarla per tempi più lunghi, si consiglia di far seccare completamente la pasta o congelarla.

Nel caso del prodotto confezionato, rispetti il termine di scadenza indicato.

CAD: 686

PASTA DI SEMOLA: ci si riferisce alla pasta prodotta a partire da grano duro, disponibile in commercio in varie forme, dimensioni e confezioni; da non confondere con la pasta fresca o all'uovo. Al momento del consumo, la pasta deve essere al dente e conservare un po' del suo colore paglierino; ricordi, inoltre, che dal momento in cui viene tolta dal fuoco fino a quando viene servita, la pasta continua a cuocere.

Se cucina per più persone, preferisca un tipo di "pasta corta" in modo che, prima della cottura, pesando la sua porzione potrà facilmente contare il numero di "pezzi" corrispondente. Questo esercizio le sarà utile in quanto, a cottura ultimata, potrà risalire alle rispettive quantità semplicemente contando i "pezzi".

Dovrà ripetere l'operazione se utilizza diversi tipi e marche di pasta.

CAD: 689

PASTINA: ci si riferisce alla pasta di semola in formato piccolo. Scegli il tipo che preferisce tra i vari disponibili in commercio (capelli d'angelo, stelline, farfalline...) e la conservi nella confezione originale fino al momento del consumo che dovrà avvenire entro la data indicata.

CAD: 704

AGNELLO: è l'ovino macellato a circa 100 giorni dalla nascita, da non confondere con l'abbacchio macellato a 25-30 giorni. La carne di agnello si conserva bene anche congelata, ma ricordi, al momento di consumarla, di eliminare accuratamente tutto il grasso visibile. Può cuocerla al forno oppure, per renderla più digeribile, ai ferri. Utilizzi parte del condimento a disposizione preferibilmente a cottura ultimata e aggiunga, se lo gradisce, o sostituisca al condimento un po' di succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Agnello	gr 80	gr 90
Manzo magro	gr 80	gr 90
Maiale magro	gr 80	gr 90
Vitello magro	gr 90	gr 100

CAD: 710

CONIGLIO : se lo acquista intero controlli che gli occhi siano sporgenti e lucidi, segno che il coniglio è fresco e non è morto per cause naturali. E' bene tenerlo in frigorifero dopo l'acquisto per tre o quattro giorni in modo da ottenere un'ottima frollatura; se non lo utilizza subito può anche conservarlo nel congelatore fino a sei mesi. E' preferibile cuocere il coniglio inizialmente in un po' di acqua portata ad ebollizione, ultimando la cottura ai ferri o in padella aggiungendo, aromi di suo gradimento e parte del condimento assegnato; si consiglia di utilizzare pentole antiaderenti che consentono, anche con poco condimento, di cuocere la carne fino ad ottenere una buona doratura.

Se pesa il coniglio con le ossa aggiunga il 30% al peso indicato.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Coniglio	gr 80	gr 100
Coscia di tacchino	gr 80	gr 100
Petto di tacchino	gr 90	gr 120
Coscia di pollo	gr 80	gr 90

CAD: 719

MANZO MAGRO: è la carne di bovino adulto, la cui tenerezza è il risultato di un'adeguata frollatura e conservazione in frigorifero. Può cuocerla ai ferri, al forno o in padella, meglio se antiaderente; aggiunga parte del condimento assegnato, preferibilmente a fine cottura e, se lo gradisce, del succo di limone.

Eventualmente, può tritare la carne e preparare un hamburger.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Manzo magro	gr 80	gr 110
Agnello	gr 80	gr 110
Maiale magro	gr 80	gr 100
Coniglio	gr 80	gr 110

CAD: 738

BRESAOLA: è ottenuta dalla stagionatura della carne bovina salata ed è caratterizzata dal sapore dolce e dal profumo delicato. Al momento dell'acquisto, deve presentare un aspetto compatto, un colore rosso scuro brillante e uniforme. Si consiglia di acquistare la bresaola nella quantità prescritta e di conservarla in frigorifero lontana da forti odori, ad una temperatura compresa tra 2 e 4 gradi centigradi; la consumi entro 24 ore dall'acquisto o dall'apertura della confezione, nel caso del prodotto sottovuoto o in atmosfera protettiva.

Può consumarla al naturale o con l'aggiunta di parte del condimento assegnato, un po' di rucola tritata e, se lo gradisce, del succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Bresaola	gr 30	gr 40
Prosciutto crudo magro	gr 30	gr 40

CAD: 744

PROSCIUTTO CRUDO MAGRO: scelga un prosciutto stagionato e preferisca il tipo dolce a quello salato; prima di assumerlo, elimini con cura tutto il grasso visibile.

Si consiglia di acquistare il prosciutto nella quantità prescritta e tagliato a fettine sottili; lo conservi in frigorifero ad una temperatura compresa tra 2 e 4 gradi centigradi, lontano da forti odori. Consumi il prosciutto entro 24 ore dall'acquisto o dall'apertura della confezione, nel caso del prodotto sottovuoto o in atmosfera protettiva.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Prosciutto crudo magro	gr 30	gr 40
Bresaola	gr 30	gr 40

CAD: 786

MERLUZZO: ne esistono due varietà: il merluzzo proveniente dall'Atlantico che è di grandi dimensioni e solitamente viene venduto in tranci o filetti, e il merluzzo del Mediterraneo, detto anche "nasello", che è più piccolo e viene venduto intero. Se lo acquista fresco, controlli che la carne sia compatta, bianca e non emani odore sgradevole; va consumato nell'arco della giornata e mantenuto in frigorifero fino al momento della cottura. In commercio può reperire facilmente anche il tipo surgelato.

Dopo aver eliminato la testa, la coda e le interiora, pesi il pesce e aggiunga il 5% alla quantità prescritta per la lisca. Può lessarlo, cuocerlo al forno, in padella o alla griglia, aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, del succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01
Merluzzo	gr 90
Platessa	gr 90
Gamberi	gr 80
Polpo	gr 110

CAD: 791

PESCE SPADA: è un pesce di grossa taglia reperibile in commercio in tranci, sia fresco che congelato. Se lo acquista fresco, è preferibile consumarlo subito; se congelato, lo conservi nel freezer fino al momento del consumo.

Può cuocere i tranci di pesce spada al forno o in padella aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, del succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01
Pesce spada	gr 80
Spigola	gr 80
Dentice	gr 90
Vongole	gr 130

CAD: 795

SALMONE: tra le varie specie esistenti, la più pregiata è quella dell'Atlantico. Può reperire il salmone fresco o congelato, in tranci o in filetti, escludendo, ovviamente, quello inscatolato e quello affumicato. In commercio si trova soprattutto il tipo d'allevamento.

Se fresco, dopo averlo lavato e asciugato, lo conservi in frigorifero avvolto in carta da forno per non più di 24 ore dall'acquisto; se congelato, lo mantenga in freezer fino al momento del consumo. Può lessarlo, cuocerlo al forno o alla griglia, aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, un po' di succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01
Salmone fresco	gr 80
Spigola	gr 130
Pesce spada	gr 130
Dentice	gr 140

CAD: 797

SEPIE: sono molluschi dal corpo ovale e dotati di conchiglia interna comunemente chiamata "osso di seppia". Possono essere reperite in commercio sia fresche che congelate e di varie dimensioni; quelle più piccole sono le più pregiate perché hanno carni più tenere. Dopo aver pulito le seppie eliminando la pelle, gli occhi, il sacco dell'inchiostro e la conchiglia interna, può lessarle, cuocerle al forno, alla griglia o in padella. Utilizzi parte del condimento che le è stato assegnato e, se lo gradisce, del succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01
Seppie	gr 80
Calamari	gr 80
Sogliola	gr 80
Palombo	gr 80

CAD: 799

SOGLIOLA: pesce di forma piatta con entrambi gli occhi sul lato destro del corpo. Disponibile in commercio sia fresca che surgelata, intera o in filetti. Se la acquista intera, per valutarne la freschezza, controlli che la pelle sia ben aderente al corpo e non presenti un colorito giallastro ai margini.

Per pulire la sogliola, raschi la parte chiara per eliminare le squame, faccia un'incisione dalla parte della coda e tiri via la pelle scura; elimini la testa e le interiora, pesi il pesce e aggiunga il 15 % alla quantità prescritta per la lisca.

Può lessarla, cuocerla in padella o al forno, aggiungendo parte del condimento assegnato ed eventualmente del succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01
Sogliola	gr 80
Seppie	gr 90
Palombo	gr 80
Calamari	gr 100

CAD: 800

SPIGOLA: denominata anche "branzino", è caratterizzata dalla colorazione grigia del dorso e dei fianchi e dal colore argenteo del ventre. Se fresca, deve avere un aspetto generale brillante, l'addome integro e l'occhio in rilievo. Può acquistare la spigola di allevamento o, se reperibile, quella selvatica.

Dopo averla lavata attentamente, raschi con un coltello da cucina il dorso per eliminare le squame e la privi di testa, pinne e interiora; pesi la spigola aggiungendo il 20% circa alla quantità assegnata per la lisca. Se non la consuma subito, può conservarla nel freezer avvolta in fogli di carta stagnola o di plastica.

Può cuocerla al forno o al cartoccio, aggiungendo parte del condimento che le è stato assegnato.

ALIMENTO	Qty. 01
Spigola	gr 90
Pesce spada	gr 90
Dentice	gr 100
Vongole	gr 150

CAD: 834

CACIOTTINA: ci si riferisce al formaggio fresco, ottenuto da latte di vacca; presenta una crosta sottile, una pasta dolce e cremosa con "occhiatura" diffusa. Lo conservi nella parte centrale del frigorifero, nella confezione originale, se acquistato sottovuoto, oppure avvolto nella pellicola per alimenti o in contenitori di vetro o plastica a chiusura ermetica, per evitare il contatto con altri cibi dal forte odore. Lo consumi entro due o tre giorni dall'acquisto e, nel caso della caciotta confezionata, osservi scrupolosamente la data di scadenza riportata sull'etichetta.

Per apprezzarne al meglio l'aroma e le proprietà organolettiche, si consiglia di togliere il formaggio dal frigorifero mezz'ora prima del consumo.

ALIMENTO	Qty. 01
Caciottina	gr 30
Stracchino	gr 30
Formaggino	n° 1 e ½
Ricotta di pecora	gr 50

CAD: 837

CRESCENZA LIGHT: ci si riferisce al formaggio a consistenza molle, prodotto a partire da latte parzialmente scremato, da non confondere con la comune "crescenza", ottenuta da latte intero.

Prima di assumerlo, controlli che il formaggio abbia una pasta omogenea, compatta e di colore bianco; se questa assume una colorazione gialla, infatti, significa che la crescenza è invecchiata.

La conservi nella parte centrale del frigorifero, ad una temperatura compresa tra i 2 e i 4 gradi centigradi, avvolta nella confezione originale o nell'apposita pellicola per alimenti, per evitare che indurisca e che assuma un sapore acido e amaro. La consumi entro pochi giorni dall'acquisto o, nel caso del prodotto confezionato, entro la data di scadenza indicata.

ALIMENTO	Qty. 01
Crescenza light	gr 60
Mozzarella light	gr 50
Formaggio cremoso light	gr 60
Fiocchi di formaggio magro	gr 90

CAD: 840

FIOCCHI DI FORMAGGIO MAGRO: ci si riferisce al formaggio fresco in fiocchi, ottenuto con latte vaccino parzialmente scremato. E' possibile acquistarlo al banco dei formaggi nella quantità da assumere oppure confezionato; scelga il tipo che preferisce, lo conservi in frigorifero e lo consumi entro 2-3 giorni oppure, se confezionato, entro la data di scadenza e mai oltre i due giorni dall'apertura del prodotto.

ALIMENTO	Qty. 01
Fiocchi di formaggio magro	gr 70
Crescenza light	gr 50
Formaggio cremoso light	gr 50
Formaggino light	n° 1 e ½

CAD: 857

RICOTTA DI VACCA: ci si riferisce al formaggio fresco ottenuto da latte di vacca con pasta molle, compatta e finemente granulosa, dal colore bianco o bianco avorio e dal sapore dolce e pastoso. Eviti di acquistare ricotte salate, affumicate o stagionate che hanno caratteristiche nutrizionali molto diverse dal prodotto fresco.

Conservi la ricotta nella parte centrale del frigorifero ad una temperatura non superiore ai 5 gradi centigradi, avvolta nella apposita carta; la consumi entro cinque giorni dall'acquisto, per evitare che assuma un sapore acido. Per apprezzarne al meglio le caratteristiche organolettiche, si consiglia di consumare la ricotta appena tolta dal frigorifero.

ALIMENTO	Qty. 01
Ricotta di vacca	gr 50
Ricotta di pecora	gr 50
Caciottina	gr 30

CAD: 858

RICOTTA DI PECORA: è un formaggio fresco ottenuto da latte di pecora, con pasta molle, compatta e finemente granulosa e dal colore bianco niveo. Eviti di acquistare ricotte salate, affumicate o stagionate che hanno caratteristiche nutrizionali molto diverse dal latticino fresco.

Conservi la ricotta nella parte centrale del frigorifero ad una temperatura non superiore ai 5 gradi centigradi, avvolta nella apposita carta; la consumi entro cinque giorni dall'acquisto, per evitare che assuma un sapore acido. Per apprezzarne al meglio le caratteristiche organolettiche, si consiglia di consumare la ricotta appena tolta dal frigorifero.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Ricotta di pecora	gr 50	gr 150
Ricotta di vacca	gr 50	gr 160
Stracchino	gr 30	gr 80
Formaggino	n° 1 e ½	n° 4

CAD: 968

BROCCOLO A TESTA: scelga broccoli con infiorescenze sode, evitando quelle con fiori gialli aperti indice di un'eccessiva maturazione; le foglie esterne devono presentare un colore verde brillante ed essere prive di macchie. Il broccolo può essere conservato in frigorifero per un massimo di cinque giorni, chiuso in un sacchetto di plastica. Prima del consumo lo lavi con cura possibilmente con l'aggiunta di bicarbonato di sodio all'acqua, poi potrà lessarlo ricordando che, per evitare che emani cattivo odore durante la cottura, può mettere del succo di limone nell'acqua in ebollizione. Aggiunga parte del condimento a disposizione.

ALIMENTO	Qty. 01
Broccolo a testa	gr 200
Pomodori	gr 250
Spinaci	gr 200

CAD: 969

CARCIOFI: scelga carciofi sodi, con foglie serrate e gambo duro ma non legnoso; li può conservare in frigorifero per alcuni giorni ma ricordi di avvolgerli con un panno umido e di chiuderli in una busta di plastica. Se teneri possono essere mangiati anche crudi, tagliati a fettine sottilissime e con aggiunta di condimento e un po' di succo di limone, oppure si possono cuocere in padella aggiungendo aromi di suo gradimento e parte del condimento assegnato; eviti sempre, tuttavia, di assumere quelli messi in commercio conservati, sott'olio o in salamoia.

Durante la pulitura e fino al momento di cucinarli devono rimanere immersi in acqua con succo di limone per evitare che anneriscano.

ALIMENTO	Qty. 01
Carciofi	gr 200
Cavolfiori	gr 200
Insalata mista	gr 200

CAD: 970

CAROTE: scelga carote sode, con buccia sottile e colore arancio brillante che potrà conservare anche per alcune settimane in frigorifero, avvolte nella plastica. Dopo aver tolto la cuticola esterna e dopo averle lavate può grattugarle o tagliarle a pezzettini. Le consumi crude, aggiungendo del succo di limone, oppure lesse ma, in questo caso, ricordi che con la cottura perderanno parte del loro patrimonio vitaminico.

ALIMENTO	Qty. 01
Carote	gr 150
Pomodori	gr 250
Broccolo a testa	gr 200

CAD: 971

CAVOLFIORI: scelga cavolfiori bianchi, senza macchie scure in superficie e con il fiore ben chiuso circondato da foglie sane e verdi. Li può conservare in frigorifero per alcuni giorni chiusi in una busta di plastica e, se vuole, può anche surgelarli. Prima del consumo li lavi accuratamente con l'aggiunta di bicarbonato di sodio all'acqua, poi potrà lessarli ricordando che, per evitare che emanino cattivo odore durante la cottura, può mettere nell'acqua della mollica di pane imbevuta di aceto e delle fettine di limone affinché i fiori rimangano bianchi. Aggiunga, se lo gradisce, parte del condimento a disposizione.

ALIMENTO	Qty. 01
Cavolfiori	gr 200
Carciofi	gr 200
Spinaci	gr 200

CAD: 974

CICORIA: scelga foglie fresche e non danneggiate. Questa verdura può essere conservata in frigorifero all'interno di un sacchetto di plastica. Prima del consumo la lavi accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio; una volta lessata può aggiungere parte del condimento a disposizione e, se lo gradisce, un po' di succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01
Cicoria	gr 200
Finocchi	gr 200
Insalata mista	gr 200

CAD: 977

FAGIOLI FRESCI: ne esistono diverse varietà: il "borlotto" con seme bianco striato di rosso; il "toscanello" con seme bianco e tondeggiate; il "bianco di Spagna" con seme molto grande bianco. Scelga la qualità che gradisce di più preferendo in stagione fagioli freschi, che può conservare in frigorifero con il baccello, oppure in un sacchetto di plastica, ma non per molto tempo; altrimenti utilizzi quelli surgelati. Ricordi che mai dovrà assumere i fagioli in scatola.

CAD: 980

FINOCCHI: scelga finocchi le cui foglie siano ben chiuse, carnose e bianche evitando quelli con parti imbrunite o ammaccate. Ricordi che i finocchi tondi sono in genere più teneri e meno filamentosi rispetto a quelli piatti. Li potrà conservare in frigorifero chiusi in un sacchetto di plastica e consumarli crudi o lessi aggiungendo, se lo gradisce, del succo di limone e parte del condimento a disposizione. Ricordi di lavarli accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio.

ALIMENTO	Qty. 01
Finocchi	gr 200
Cicoria	gr 200
Insalata mista	gr 200

CAD: 981

FUNGHI: in commercio ne esistono diverse varietà, scelga quella che preferisce privilegiando funghi non troppo grossi a polpa soda e ricordando, inoltre, che le varietà più pregiate sono quelle che hanno il cappello ben sviluppato. Essendo i funghi velocemente deteriorabili li cucini entro poche ore dall'acquisto, dopo aver eliminato la parte terrosa e quelle eventualmente alterate, raschiando con una lama le teste e i gambi. Può cuocerli ai ferri o in padella con aromi di suo gradimento e parte del condimento assegnato.

Alcuni tipi di funghi, particolarmente pregiati, possono essere mangiati anche crudi tagliati a fettine molto sottili e con aggiunta di condimento.

ALIMENTO	Qty. 01
Funghi	gr 200
Verza	gr 200
Carciofi	gr 200

CAD: 986

INSALATA MISTA: la prepari scegliendo fra le insalate e gli ortaggi che le sono già stati assegnati ed escludendo qualsiasi tipo di legume. Lavi gli ingredienti in modo accurato con acqua e bicarbonato di sodio.

Può aggiungere all'insalata parte del condimento assegnato, del succo di limone o una piccola quantità di aceto anche balsamico.

ALIMENTO	Qty. 01
Insalata mista	gr 200
Carciofi	gr 200
Lattuga	gr 100

CAD: 993

PATATE: si distinguono, oltre che per forma e dimensione, anche per il colore che va dal biancastro al giallo, e per la consistenza farinosa o compatta. In commercio è possibile trovare anche patate estratte dal terreno prima della fine della maturazione, che sono di dimensioni più piccole e sono dette "novelle". Scegli la varietà che preferisce evitando tuberi grinzosi e molli; le patate vanno conservate al buio, in un luogo fresco, per evitare che germoglino diventando quindi non commestibili. La buccia può essere tolta prima della cottura o lasciata, dopo averla lavata accuratamente: in genere, le patate lesse o cotte al forno, risultano più saporite se cucinate intere e pelate calde al momento di essere servite.

Le patate "novelle", invece, vanno cotte intere, dopo averle liberate della leggerissima buccia sfregandole con un canovaccio ruvido inumidito. Può aggiungere parte del condimento assegnato.

CAD: 997

POMODORI: ne esistono diverse varietà per forme e dimensioni, scelga quella che più gradisce selezionando pomodori di colore rosso intenso e con una buona consistenza, evitando frutti che presentino nervature biancastre. Può conservarli per un massimo di dieci giorni in frigorifero; se tenuti a temperatura ambiente, invece, eviti luoghi umidi o troppo caldi.

Li assumi preferibilmente crudi, dopo averli lavati accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio, aggiungendo sale e parte del condimento a disposizione; saltuariamente le è consentito cuocerli al forno o alla piastra con aromi di suo gradimento.

ALIMENTO	Qty. 01
Pomodori	gr 250
Broccolo a testa	gr 200
Spinaci	gr 200

CAD: 1007

SPINACI: si trovano freschi tutto l'anno ma può tranquillamente utilizzare anche il prodotto surgelato. Se acquistati freschi, dovranno avere foglie turgide, prive di ammaccature e di un bel colore verde scuro; il picciolo, invece, dovrà essere corto, di colore rosa o leggermente rosso. Gli spinaci possono essere conservati in frigorifero, per qualche giorno, all'interno di un sacchetto di plastica. Prima dell'uso dovranno essere lavati con molta cura e lasciati in acqua con succo di limone o bicarbonato di sodio per almeno 10 minuti.

Li può lessare e aggiungere del succo di limone e parte del condimento assegnato; nel caso gli spinaci abbiano foglie molto tenere e fresche, possono essere consumati anche crudi.

ALIMENTO	Qty. 01
Spinaci	gr 200
Broccolo a testa	gr 200
Cavolfiori	gr 200

CAD: 1012

VERZA: la verza, o cavolo verza, ha foglie allargate e grinzose, di colore verde intenso all'esterno e biancastro all'interno, ravvicinate a formare una palla. Al momento dell'acquisto deve presentare un aspetto fresco, essere intera e compatta.

Dopo aver eliminato le costole dure e il torsolo, ricordi di lavarla accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio. Va consumata cruda o cotta aggiungendo, se lo desidera, parte del condimento assegnato.

ALIMENTO	Qty. 01
Verza	gr 200
Funghi	gr 200
Carciofi	gr 200

CAD: 1026

ANANAS: scelta frutti di consistenza non molle, con una corona di foglie fresche, un aroma fragrante e un bel colore arancio. Lo conservi in frigorifero solo se molto maturo e lo consumi quanto prima.

Può acquistare anche l'ananas in scatola, scegliendo i tipi senza zucchero aggiunto, lavando accuratamente le fette prima di consumarle e senza mai bere il succo contenuto nella confezione.

Questo frutto va consumato sempre a pasto e non lontano da esso.