

PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO

Elaborato presso

Studio Integra

Tel.

Fax.

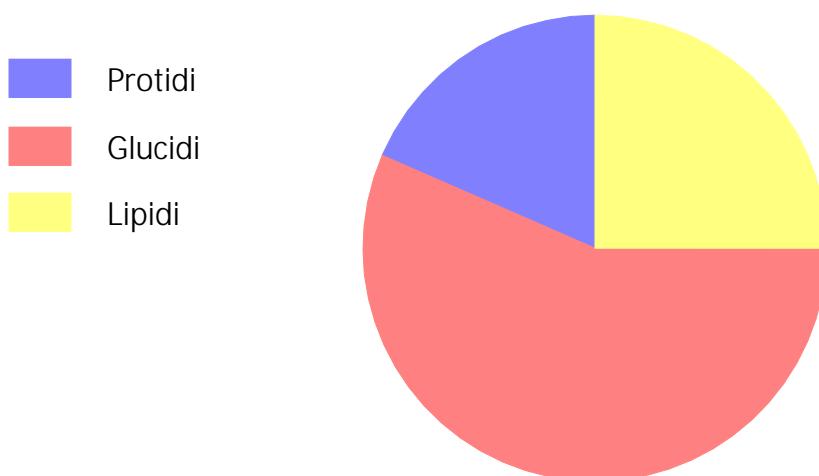
e-mail:

PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO

Elaborato da: **Studio Integra**

Data dell'elaborazione:21/08/2020	Dati Anagrafici	
	Sesso:	Maschio
Carraro Luca	Età (anni):	31
	Altezza (cm):	178
	Peso (Kg):	94
	BMR FAO/WHO/UNU (kcal):	1969
	BMR Harris-Benedict (kcal):	2040
Codice dieta:CRRLCCUH20001	BMI (Body Mass Index):	29,67
	Peso desiderabile (Kg):	74

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



APPORTI ENERGETICI

	Grammi	kcal	%
Proteidi	83	332	18,46
Glucidi	262	1018	56,54
Lipidi	50	450	25,00

Totale kcal 1800 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	CAD
Prima colazione		
Caffè italiano	1 tazzina	1709
Fette biscottate integrali	gr 30	1513
Pranzo		
Pasta con gli spinaci		11
• Pasta di semola	gr 140	818
• Spinaci	gr 70	
Caciottina	gr 60	980
Zucchine	gr 250	1288
Mele	gr 300	1319
Cena		
Coscia di pollo	gr 150	844
Cavolfiori	gr 200	1244
Fichi	gr 300	1309
Nell'arco della giornata		
Pane integrale ai cereali	gr 140	1545
Olio di oliva	4 cucchiaini e 1/2	1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti assegnati:		gr 83,0	gr 262,0	gr 50,0	gr 1800,0		
Fibra (gr)	40,50	ACGS/ACGI	0,55	Sodio (mg)	1199,60	Zinco (mg)	12,57
Colesterolo (mg)	156,90	ACGMI/ACGPI	2,55	Calcio (mg)	673,10	Rame (mg)	2,24
ACGPI (gr)	8,26	Ferro (mg)	17,77	Fosforo (mg)	1465,30	Iodio (µg)	58,99
ACGS (gr)	16,05	Potassio (mg)	4226,00	Magnesio (mg)	470,12	Vitamina A (µg RE)	653,81
						Vitamina B1 (mg)	1,50
						Vitamina B2 (mg)	2,33
						Vitamina C (mg)	211,80
						Niacina (mg)	26,19

Piano alimentare Martedì 1° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Tè		1 tazza	1735
Biscotti secchi senza latte	gr	35	1492
Pranzo			
Riso con il pomodoro			189
• Riso	gr	150	823
• Salsa di pomodoro	gr	100	1462
Spigola	gr	180	943
Zucca	gr	250	1287
Prugne	gr	300	1329
Cena			
Polpo	gr	170	934
Indivia	gr	100	1257
Pesche	gr	350	1327
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	150	1545
Olio di oliva	8 cucchiaini		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:	Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie		
	gr	83,0	gr	262,0	gr	50,0	gr	1800,0	
Apporti assegnati:	gr	83,0	gr	264,1	gr	50,4	gr	1812,9	
Fibra (gr)	31,91	ACGS/ACGI	0,24	Sodio (mg)	1390,70	Zinco (mg)	20,66	Vitamina B1 (mg)	1,50
Colesterolo (mg)	234,00	ACGMI/ACGPI	3,06	Calcio (mg)	623,80	Rame (mg)	4,71	Vitamina B2 (mg)	1,45
ACGPI (gr)	9,29	Ferro (mg)	23,88	Fosforo (mg)	2320,60	Iodio (µg)	274,64	Vitamina C (mg)	94,50
ACGS (gr)	8,95	Potassio (mg)	4658,40	Magnesio (mg)	389,50	Vitamina A (µg RE)	2458,74	Niacina (mg)	21,36

Piano alimentare Mercoledì 1° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Caffè italiano		1 tazzina	1709
Fette biscottate integrali	gr	30	1513
Pranzo			
Pasta con i funghi			16
• Pasta di semola	gr	140	818
• Funghi	gr	60	
Salmone conservato	gr	90	960
Spinaci	gr	200	1281
Kiwi	gr	270	1312
Cena			
Coscia di pollo	gr	100	844
Lattuga	gr	100	1260
Mele	gr	300	1319
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	150	1545
Olio di oliva	7 cucchiaini		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:	Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie
Apporti assegnati:	gr 83,0	gr 262,0	gr 50,0	1800,0	
Fibra (gr)	38,54	ACGS/ACGI	0,25	Sodio (mg)	10,58
Colesterolo (mg)	118,00	ACGMI/ACGPI	2,67	Calcio (mg)	2,15
ACGPI (gr)	9,81	Ferro (mg)	19,80	Fosforo (mg)	108,46
ACGS (gr)	8,88	Potassio (mg)	4312,10	Magnesio (mg)	Vitamina A (µg RE)
				436,32	1271,46
					Niacina (mg)
					29,98

Piano alimentare Giovedì 1° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Tè		1 tazza	1735
Biscotti secchi senza latte	gr	35	1492
Pranzo			
Pasta, pom. e trit. vitello			42
• Pasta di semola	gr	150	818
• Salsa di pomodoro	gr	100	1462
• Vitello magro	gr	50	
Formaggino	n° 1 e ½		990
Funghi	gr	200	1254
Cocomero o anguria	gr	400	1308
Cena			
Petto di pollo	gr	120	854
Fagiolini	gr	200	1251
Mele	gr	300	1319
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	140	1545
Olio di oliva	7 cucchiaini		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti assegnati:		gr	83,0	gr	262,0	gr	1800,0
Fibra (gr)	37,14	ACGS/ACGI	0,38	Sodio (mg)	1266,10	Zinco (mg)	10,56
Colesterolo (mg)	122,50	ACGMI/ACGPI	3,44	Calcio (mg)	380,80	Rame (mg)	2,18
ACGPI (gr)	7,49	Ferro (mg)	15,39	Fosforo (mg)	1491,70	Iodio (µg)	98,35
ACGS (gr)	12,56	Potassio (mg)	4434,40	Magnesio (mg)	398,00	Vitamina A (µg RE)	900,46
						Vitamina B1 (mg)	1,50
						Vitamina B2 (mg)	2,07
						Vitamina C (mg)	76,00
						Niacina (mg)	34,40

Piano alimentare Venerdì 1° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Caffè italiano		1 tazzina	1709
Fette biscottate integrali	gr	30	1513
Pranzo			
Riso con il pomodoro			189
• Riso	gr	150	823
• Salsa di pomodoro	gr	100	1462
Uovo di gallina		n° 1	1047
Melanzane	gr	200	1262
Ananas	gr	280	1300
Cena			
Palombo	gr	270	927
Lattuga	gr	100	1260
Pere	gr	300	1326
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	160	1545
Olio di oliva	8 cucchiaini		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:	Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie		
	gr	83,0	gr	262,0	gr	50,0	gr	1800,0	
Apporti assegnati:	gr	81,6	gr	261,8	gr	49,3	gr	1788,6	
Fibra (gr)	41,05	ACGS/ACGI	0,25	Sodio (mg)	1221,30	Zinco (mg)	8,40	Vitamina B1 (mg)	1,53
Colesterolo (mg)	379,20	ACGMI/ACGPI	3,72	Calcio (mg)	415,10	Rame (mg)	1,80	Vitamina B2 (mg)	1,33
ACGPI (gr)	7,61	Ferro (mg)	17,30	Fosforo (mg)	1492,30	Iodio (µg)	182,65	Vitamina C (mg)	120,60
ACGS (gr)	9,14	Potassio (mg)	3380,80	Magnesio (mg)	362,82	Vitamina A (µg RE)	954,34	Niacina (mg)	28,01

Piano alimentare Sabato 1° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Tè		1 tazza	1735
Biscotti secchi senza latte	gr	35	1492
Pranzo			
Pasta con il pomodoro			22
• Pasta di semola	gr	150	818
• Salsa di pomodoro	gr	100	1462
Frittata			1033
• Uovo di gallina	n° 1		
Funghi	gr	200	1254
Prugne	gr	300	1329
Cena			
Petto di pollo	gr	150	854
Zucca	gr	250	1287
Banane	gr	200	1304
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	130	1545
Olio di oliva	8 cucchiaini		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti assegnati:		gr 83,0	gr 262,0	gr 262,1	gr 50,0	gr 49,4	1800,0
Fibra (gr)	32,89	ACGS/ACGI	0,27	Sodio (mg)	962,20	Zinco (mg)	10,11
Colesterolo (mg)	312,60	ACGMI/ACGPI	3,44	Calcio (mg)	255,80	Rame (mg)	2,41
ACGPI (gr)	8,06	Ferro (mg)	16,04	Fosforo (mg)	1417,90	Iodio (µg)	169,95
ACGS (gr)	9,64	Potassio (mg)	4446,80	Magnesio (mg)	386,70	Vitamina A (µg RE)	2306,74
						Vitamina B1 (mg)	1,63
						Vitamina B2 (mg)	1,95
						Vitamina C (mg)	83,50
						Niacina (mg)	34,63

Piano alimentare Domenica 1° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Caffè italiano		1 tazzina	1709
Fette biscottate integrali	gr	30	1513
Pranzo			
Pasta con le zucchine			33
• Pasta di semola	gr	140	818
• Zucchine	gr	130	
Formaggio cremoso light	gr	90	994
Peperoni	gr	150	1269
Mele	gr	300	1319
Cena			
Coscia di pollo	gr	210	844
Zucchine	gr	250	1288
Uva	gr	210	1330
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	130	1545
Olio di oliva	3 cucchiaini e 1/2		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti assegnati:		gr	83,0	gr	262,0	gr	50,0
Fibra (gr)	34,96	ACGS/ACGI	0,57	Sodio (mg)	1206,00	Zinco (mg)	14,10
Colesterolo (mg)	191,10	ACGMI/ACGPI	2,18	Calcio (mg)	396,60	Rame (mg)	2,39
ACGPI (gr)	8,87	Ferro (mg)	15,52	Fosforo (mg)	1448,60	Iodio (µg)	67,36
ACGS (gr)	16,18	Potassio (mg)	3724,70	Magnesio (mg)	384,27	Vitamina A (µg RE)	468,03
						Vitamina B1 (mg)	1,42
						Vitamina B2 (mg)	2,03
						Vitamina C (mg)	298,90
						Niacina (mg)	27,49

Carraro Luca

Alimenti assegnati nella 1° Settimana

Alimento	Riepilogo quantità
PRIMI	
Pasta di semola	gr 720
Riso	gr 300
SECONDI	
Salmone conservato	gr 90
Caciottina	gr 60
Formaggino	n° 1 e ½ (gr30)
Formaggio cremoso light	gr 90
Uovo di gallina	n° 2
Coscia di pollo	gr 460
Petto di pollo	gr 270
Vitello magro	gr 50
Palombo	gr 270
Polpo	gr 170
Spigola	gr 180
CONTORNI	
Cavolfiori	gr 200
Fagiolini	gr 200
Funghi	gr 460
Indivia	gr 100
Lattuga	gr 200
Melanzane	gr 200
Peperoni	gr 150
Spinaci	gr 270
Zucca	gr 500
Zucchine	gr 630
FRUTTA	
Ananas	gr 280
Banane	gr 200
Cocomero o anguria	gr 400
Fichi	gr 300
Kiwi	gr 270
Mele	gr 1200
Pere	gr 300
Pesche	gr 350
Prugne	gr 600
Uva	gr 210
ALTRI ALIMENTI	
Olio di oliva	46 cucchiaini (gr184)
Pane integrale ai cereali	gr 1000
Biscotti secchi senza latte	gr 105
Caffè italiano	4 tazzine
Fette biscottate integrali	gr 120
Salsa di pomodoro	gr 400
Tè	3 tazze

Piano alimentare Lunedì 2° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Caffè italiano		1 tazzina	1709
Fette biscottate integrali	gr	30	1513
Pranzo			
Pasta con le melanzane			29
• Pasta di semola	gr	150	818
• Melanzane	gr	60	
Provolone	gr	40	1011
Cicoria	gr	200	1247
Banane	gr	200	1304
Cena			
Petto di pollo	gr	130	854
Lattuga	gr	100	1260
Pesche	gr	350	1327
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	190	1545
Olio di oliva	6 cucchiaini e 1/2		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr 83,0	gr 262,0	gr 50,0	gr 1800,0		
Apporti assegnati:		gr 82,6	gr 259,9	gr 49,6	gr 1788,4		
Fibra (gr)	44,03	ACGS/ACGI	0,41	Sodio (mg)	1352,00	Zinco (mg)	10,21
Colesterolo (mg)	107,20	ACGMI/ACGPI	3,45	Calcio (mg)	724,60	Rame (mg)	2,13
ACGPI (gr)	7,16	Ferro (mg)	17,22	Fosforo (mg)	1413,90	Iodio (µg)	65,41
ACGS (gr)	12,95	Potassio (mg)	3865,50	Magnesio (mg)	470,72	Vitamina A (µg RE)	1051,57
						Niacina (mg)	27,66

Piano alimentare Martedì 2° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Tè		1 tazza	1735
Biscotti secchi senza latte	gr	35	1492
Pranzo			
Riso in bianco	gr	130	204
Merluzzo	gr	200	924
Melanzane	gr	200	1262
Mele	gr	300	1319
Cena			
Polpo	gr	190	934
Verdure miste	gr	200	1285
Banane	gr	200	1304
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	130	1545
Olio di oliva	9 cucchiaini e 1/2		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:	Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie		
	gr	83,0	gr	262,0	gr	50,0	gr	1800,0	
Apporti assegnati:									
Fibra (gr)	33,71	ACGS/ACGI	0,23	Sodio (mg)	1360,10	Zinco (mg)	21,65	Vitamina B1 (mg)	1,22
Colesterolo (mg)	236,80	ACGMI/ACGPI	4,08	Calcio (mg)	613,20	Rame (mg)	3,91	Vitamina B2 (mg)	1,26
ACGPI (gr)	7,47	Ferro (mg)	15,72	Fosforo (mg)	1428,60	Iodio (µg)	386,38	Vitamina C (mg)	112,00
ACGS (gr)	8,59	Potassio (mg)	3722,00	Magnesio (mg)	421,80	Vitamina A (µg RE)	1142,91	Niacina (mg)	19,52

Piano alimentare Mercoledì 2° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Caffè italiano		1 tazzina	1709
Fette biscottate integrali	gr	30	1513
Pranzo			
Riso con le zucchine			199
• Riso	gr	150	823
• Zucchine	gr	140	
Tonno al naturale	gr	50	961
Spinaci	gr	200	1281
Banane	gr	200	1304
Cena			
Petto di pollo	gr	140	854
Lattuga	gr	100	1260
Fichi	gr	300	1309
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	150	1545
Olio di oliva	10 cucchiaini		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti assegnati:		gr	83,0	gr	262,0	gr	50,0
Fibra (gr)	34,13	ACGS/ACGI	0,21	Sodio (mg)	1179,50	Zinco (mg)	11,74
Colesterolo (mg)	115,50	ACGMI/ACGPI	4,49	Calcio (mg)	606,50	Rame (mg)	1,92
ACGPI (gr)	7,12	Ferro (mg)	21,40	Fosforo (mg)	1294,00	Iodio (µg)	85,70
ACGS (gr)	8,29	Potassio (mg)	4418,10	Magnesio (mg)	498,72	Vitamina A (µg RE)	1389,70
						Niacina (mg)	30,34

Piano alimentare Giovedì 2° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Tè		1 tazza	1735
Biscotti secchi senza latte	gr	35	1492
Pranzo			
Riso con i funghi			183
• Riso	gr	140	823
• Funghi	gr	60	
Formaggino	n° 2 e ½		990
Zucca	gr	250	1287
Mele	gr	300	1319
Cena			
Maiale bistecca	gr	210	850
Fagiolini	gr	200	1251
Pesche	gr	350	1327
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	130	1545
Olio di oliva	3 cucchiaini		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr 83,0	gr 262,0	gr 50,0	gr 50,8	1800,0	1813,0
Apporti assegnati:		gr 82,6	gr 263,5				
Fibra (gr)	35,13	ACGS/ACGI	0,73	Sodio (mg)	1263,80	Zinco (mg)	11,96
Colesterolo (mg)	155,20	ACGMI/ACGPI	2,46	Calcio (mg)	507,60	Rame (mg)	1,99
ACGPI (gr)	7,98	Ferro (mg)	15,29	Fosforo (mg)	1479,40	Iodio (µg)	142,65
ACGS (gr)	20,18	Potassio (mg)	4171,20	Magnesio (mg)	320,60	Vitamina A (µg RE)	1885,34
						Niacina (mg)	21,21

Piano alimentare Venerdì 2° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Caffè italiano		1 tazzina	1709
Fette biscottate integrali	gr	30	1513
Pranzo			
Pasta con gli spinaci			11
• Pasta di semola	gr	150	818
• Spinaci	gr	70	
Uovo di gallina	n° 1		1047
Pomodori	gr	250	1271
Kiwi	gr	270	1312
Cena			
Orata	gr	160	925
Insalata mista	gr	200	1259
Cocomero o anguria	gr	400	1308
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	190	1545
Olio di oliva	7 cucchiaini		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti assegnati:		gr	83,0	gr	262,0	gr	50,0
Fibra (gr)	40,10	ACGS/ACGI	0,25	Sodio (mg)	1216,65	Zinco (mg)	7,84
Colesterolo (mg)	324,20	ACGMI/ACGPI	2,63	Calcio (mg)	412,90	Rame (mg)	1,67
ACGPI (gr)	9,77	Ferro (mg)	16,81	Fosforo (mg)	1370,55	Iodio (µg)	177,20
ACGS (gr)	9,04	Potassio (mg)	5273,10	Magnesio (mg)	419,42	Vitamina A (µg RE)	1630,86
						Vitamina B1 (mg)	1,33
						Vitamina B2 (mg)	1,93
						Vitamina C (mg)	406,30
						Niacina (mg)	22,66

Piano alimentare Sabato 2° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Tè		1 tazza	1735
Biscotti secchi senza latte	gr	35	1492
Pranzo			
Riso con le zucchine			199
• Riso	gr	130	823
• Zucchine	gr	120	
Insalata di mare			922
• Gamberi	gr	70	
• Seppie	gr	70	
• Vongole	gr	70	
• Sott'aceti sgocciolati	gr	60	
Broccolo a testa	gr	200	1240
Pesche	gr	350	1327
Cena			
Maiale bistecca	gr	110	850
Lattuga	gr	100	1260
Mele	gr	300	1319
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	120	1545
Olio di oliva	7 cucchiai	1	1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti assegnati:		gr	83,0	gr	262,0	gr	50,0
Fibra (gr)	35,61	ACGS/ACGI	0,32	Sodio (mg)	1751,30	Zinco (mg)	14,73
Colesterolo (mg)	241,80	ACGMI/ACGPI	3,18	Calcio (mg)	420,10	Rame (mg)	2,85
ACGPI (gr)	8,16	Ferro (mg)	24,49	Fosforo (mg)	1268,50	Iodio (µg)	227,66
ACGS (gr)	10,79	Potassio (mg)	3922,50	Magnesio (mg)	336,20	Vitamina A (µg RE)	388,66
						Vitamina B1 (mg)	1,95
						Vitamina B2 (mg)	2,64
						Vitamina C (mg)	184,80
						Niacina (mg)	19,87

Piano alimentare Domenica 2° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Caffè italiano		1 tazzina	1709
Fette biscottate integrali	gr	30	1513
Pranzo			
Riso con i funghi			183
• Riso	gr	140	823
• Funghi	gr	60	
Galbanino	gr	40	997
Patate	gr	200	1267
Pesche	gr	350	1327
Cena			
Petto di pollo	gr	170	854
Insalata mista	gr	200	1259
Pere	gr	300	1326
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	130	1545
Olio di oliva	7 cucchiaini		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr 83,0	gr 262,0	gr 50,0	gr 1800,0		
Apporti assegnati:		gr 81,7	gr 262,3	gr 49,5	gr 1792,6		
Fibra (gr)	40,41	ACGS/ACGI	0,38	Sodio (mg)	1062,80	Zinco (mg)	12,35
Colesterolo (mg)	137,60	ACGMI/ACGPI	3,79	Calcio (mg)	574,20	Rame (mg)	1,72
ACGPI (gr)	6,81	Ferro (mg)	15,11	Fosforo (mg)	1430,00	Iodio (µg)	172,25
ACGS (gr)	12,35	Potassio (mg)	4148,70	Magnesio (mg)	367,82	Vitamina A (µg RE)	397,21
						Vitamina B1 (mg)	1,52
						Vitamina B2 (mg)	1,56
						Vitamina C (mg)	130,80
						Niacina (mg)	31,37

Carraro Luca

Alimenti assegnati nella 2° Settimana

Alimento	Riepilogo quantità
PRIMI	
Pasta di semola	gr 300
Riso	gr 560
Riso in bianco	gr 130
SECONDI	
Tonno al naturale	gr 50
Formaggino	n° 2 e ½ (gr50)
Galbanino	gr 40
Provolone	gr 40
Uovo di gallina	n° 1
Maiale bistecca	gr 320
Petto di pollo	gr 440
Gamberi	gr 70
Merluzzo	gr 200
Orata	gr 160
Polpo	gr 190
Seppie	gr 70
Vongole	gr 70
CONTORNI	
Broccolo a testa	gr 200
Cicoria	gr 200
Fagiolini	gr 200
Funghi	gr 120
Insalata mista	gr 400
Lattuga	gr 300
Melanzane	gr 260
Patate	gr 200
Pomodori	gr 250
Sott'aceti sgocciolati	gr 60
Spinaci	gr 270
Verdure miste	gr 200
Zucca	gr 250
Zucchine	gr 260
FRUTTA	
Banane	gr 600
Cocomero o anguria	gr 400
Fichi	gr 300
Kiwi	gr 270
Mele	gr 900
Pere	gr 300
Pesche	gr 1400
ALTRI ALIMENTI	
Olio di oliva	50 cucchiaini (gr200)
Pane integrale ai cereali	gr 1040
Biscotti secchi senza latte	gr 105
Caffè italiano	4 tazzine
Fette biscottate integrali	gr 120
Tè	3 tazze

Piano alimentare Lunedì 3° Settimana

Alimento	Quantità	CAD
Prima colazione		
Caffè italiano	1 tazzina	1709
Fette biscottate integrali	gr 30	1513
Pranzo		
Pasta, pom. e trit. vitello		42
• Pasta di semola	gr 140	818
• Salsa di pomodoro	gr 90	1462
• Vitello magro	gr 50	
Stracchino	gr 40	1020
Carote	gr 150	1243
Kiwi	gr 270	1312
Cena		
Vitello magro	gr 140	859
Melanzane	gr 200	1262
Mele	gr 300	1319
Nell'arco della giornata		
Pane integrale ai cereali	gr 130	1545
Olio di oliva	6 cucchiaini	1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti assegnati:		gr 83,0	gr 262,0	gr 50,0	gr 1800,0		
Fibra (gr)	41,54	ACGS/ACGI	0,43	Sodio (mg)	1385,90	Zinco (mg)	15,41
Colesterolo (mg)	160,90	ACGMI/ACGPI	3,57	Calcio (mg)	539,10	Rame (mg)	1,97
ACGPI (gr)	7,06	Ferro (mg)	16,41	Fosforo (mg)	1505,20	Iodio (µg)	50,77
ACGS (gr)	13,91	Potassio (mg)	4001,80	Magnesio (mg)	360,22	Vitamina A (µg RE)	2345,18
						Vitamina B1 (mg)	1,34
						Vitamina B2 (mg)	1,79
						Vitamina C (mg)	282,70
						Niacina (mg)	26,76

Piano alimentare Martedì 3° Settimana

Alimento	Quantità	CAD
Prima colazione		
Tè	1 tazza	1735
Biscotti secchi senza latte	gr 35	1492
Pranzo		
Pasta con il pomodoro		22
• Pasta di semola	gr 130	818
• Salsa di pomodoro	gr 90	1462
Uovo di gallina	n° 1	1047
Patate	gr 200	1267
Fichi	gr 300	1309
Cena		
Platessa	gr 230	933
Lattuga	gr 100	1260
Pesche	gr 350	1327
Nell'arco della giornata		
Pane integrale ai cereali	gr 120	1545
Olio di oliva	8 cucchiaini	1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:	Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie		
	gr	83,0	gr	262,0	gr	50,0	gr	1800,0	
Apporti assegnati:	gr	82,6	gr	263,3	gr	50,0	gr	1805,0	
Fibra (gr)	34,19	ACGS/ACGI	0,26	Sodio (mg)	1071,40	Zinco (mg)	9,80	Vitamina B1 (mg)	1,49
Colesterolo (mg)	337,60	ACGMI/ACGPI	3,15	Calcio (mg)	470,80	Rame (mg)	2,54	Vitamina B2 (mg)	1,75
ACGPI (gr)	8,75	Ferro (mg)	14,17	Fosforo (mg)	1369,80	Iodio (µg)	509,00	Vitamina C (mg)	121,03
ACGS (gr)	9,42	Potassio (mg)	4670,30	Magnesio (mg)	394,30	Vitamina A (µg RE)	984,89	Niacina (mg)	26,29

Piano alimentare Mercoledì 3° Settimana

Alimento	Quantità	CAD
Prima colazione		
Caffè italiano	1 tazzina	1709
Fette biscottate integrali	gr 30	1513
Pranzo		
Pasta con le zucchine		33
• Pasta di semola	gr 150	818
• Zucchine	gr 140	
Salmone conservato	gr 90	960
Melanzane	gr 200	1262
Ananas	gr 280	1300
Cena		
Coscia di pollo	gr 100	844
Verdure miste	gr 200	1285
Kiwi	gr 270	1312
Nell'arco della giornata		
Pane integrale ai cereali	gr 160	1545
Olio di oliva	7 cucchiaini	1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:	Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie		
	gr	83,0	gr	262,0	gr	50,0	gr	1800,0	
Apporti assegnati:	gr	83,1	gr	258,5	gr	50,2	gr	1789,9	
Fibra (gr)	40,89	ACGS/ACGI	0,25	Sodio (mg)	2758,90	Zinco (mg)	11,71	Vitamina B1 (mg)	1,56
Colesterolo (mg)	118,00	ACGMI/ACGPI	2,65	Calcio (mg)	425,60	Rame (mg)	2,52	Vitamina B2 (mg)	1,98
ACGPI (gr)	9,91	Ferro (mg)	16,62	Fosforo (mg)	1498,70	Iodio (µg)	106,06	Vitamina C (mg)	354,50
ACGS (gr)	8,93	Potassio (mg)	4696,10	Magnesio (mg)	461,02	Vitamina A (µg RE)	1043,46	Niacina (mg)	30,51

Piano alimentare Giovedì 3° Settimana

Alimento	Quantità	CAD
Prima colazione		
Tè	1 tazza	1735
Biscotti secchi senza latte	gr 35	1492
Pranzo		
Pasta con il pomodoro		22
• Pasta di semola	gr 150	818
• Salsa di pomodoro	gr 100	1462
Caciottina	gr 60	980
Peperoni	gr 150	1269
Cocomero o anguria	gr 400	1308
Cena		
Petto di pollo	gr 150	854
Insalata mista	gr 200	1259
Ananas	gr 280	1300
Nell'arco della giornata		
Pane integrale ai cereali	gr 170	1545
Olio di oliva	6 cucchiaini	1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:	Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie		
	gr	83,0	gr	262,0	gr	50,0	gr	1800,0	
Apporti assegnati:	gr	81,5	gr	258,9	gr	49,3	gr	1777,0	
Fibra (gr)	33,97	ACGS/ACGI	0,49	Sodio (mg)	1257,30	Zinco (mg)	8,56	Vitamina B1 (mg)	1,27
Colesterolo (mg)	137,40	ACGMI/ACGPI	3,08	Calcio (mg)	447,70	Rame (mg)	1,94	Vitamina B2 (mg)	1,75
ACGPI (gr)	7,52	Ferro (mg)	14,27	Fosforo (mg)	1247,90	Iodio (µg)	114,79	Vitamina C (mg)	374,10
ACGS (gr)	15,17	Potassio (mg)	4448,80	Magnesio (mg)	422,05	Vitamina A (µg RE)	1189,98	Niacina (mg)	26,36

Piano alimentare Venerdì 3° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Caffè italiano		1 tazzina	1709
Fette biscottate integrali	gr	30	1513
Pranzo			
Pasta con gli spinaci			11
• Pasta di semola	gr	150	818
• Spinaci	gr	70	
Frittata			1033
• Uovo di gallina	n° 1		
Zucchine	gr	250	1288
Pere	gr	300	1326
Cena			
Platessa	gr	220	933
Zucca	gr	250	1287
Mele	gr	300	1319
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	130	1545
Olio di oliva	8 cucchiaini e ½		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti assegnati:		gr 83,0	gr 262,0	gr 50,0	gr 1800,0		
Fibra (gr)	41,62	ACGS/ACGI	0,24	Sodio (mg)	1112,00	Zinco (mg)	10,35
Colesterolo (mg)	332,60	ACGMI/ACGPI	3,72	Calcio (mg)	495,10	Rame (mg)	2,71
ACGPI (gr)	7,77	Ferro (mg)	17,70	Fosforo (mg)	1536,50	Iodio (µg)	517,10
ACGS (gr)	8,98	Potassio (mg)	4159,70	Magnesio (mg)	410,72	Vitamina A (µg RE)	2032,83
						Vitamina B1 (mg)	1,66
						Vitamina B2 (mg)	2,16
						Vitamina C (mg)	111,92
						Niacina (mg)	22,84

Piano alimentare Sabato 3° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Tè		1 tazza	1735
Biscotti secchi senza latte	gr	35	1492
Pranzo			
Riso in bianco	gr	140	204
Salmone conservato	gr	100	960
Cavolfiori	gr	200	1244
Ananas	gr	280	1300
Cena			
Coscia di pollo	gr	130	844
Carote	gr	150	1243
Kiwi	gr	270	1312
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	150	1545
Olio di oliva	7 cucchiaini		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr 83,0	gr 262,0	gr 50,0	gr 50,7	1800,0	1802,1
Apporti assegnati:		gr 83,4	gr 260,2				
Fibra (gr)	35,57	ACGS/ACGI	0,27	Sodio (mg)	2830,50	Zinco (mg)	13,40
Colesterolo (mg)	144,90	ACGMI/ACGPI	2,70	Calcio (mg)	402,30	Rame (mg)	2,28
ACGPI (gr)	9,95	Ferro (mg)	15,12	Fosforo (mg)	1361,80	Iodio (µg)	109,51
ACGS (gr)	9,76	Potassio (mg)	4358,30	Magnesio (mg)	361,00	Vitamina A (µg RE)	1884,36
						Vitamina B1 (mg)	1,48
						Vitamina B2 (mg)	1,27
						Vitamina C (mg)	401,10
						Niacina (mg)	29,52

Piano alimentare Domenica 3° Settimana

Alimento	Quantità	CAD
Prima colazione		
Caffè italiano	1 tazzina	1709
Fette biscottate integrali	gr 30	1513
Pranzo		
Pasta con i funghi		16
• Pasta di semola	gr 150	818
• Funghi	gr 60	
Stracchino	gr 40	1020
Indivia	gr 100	1257
Prugne	gr 300	1329
Cena		
Petto di pollo	gr 170	854
Melanzane	gr 200	1262
Mele	gr 300	1319
Nell'arco della giornata		
Pane integrale ai cereali	gr 150	1545
Olio di oliva	7 cucchiaini	1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti assegnati:		gr 83,0	gr 262,0	gr 50,0	gr 50,0	gr 1800,0	gr 1810,7
Fibra (gr)	39,07	ACGS/ACGI	0,38	Sodio (mg)	1086,70	Zinco (mg)	8,80
Colesterolo (mg)	128,00	ACGMI/ACGPI	3,69	Calcio (mg)	520,60	Rame (mg)	1,71
ACGPI (gr)	7,08	Ferro (mg)	14,54	Fosforo (mg)	1373,30	Iodio (µg)	68,51
ACGS (gr)	12,80	Potassio (mg)	3400,90	Magnesio (mg)	362,62	Vitamina A (µg RE)	383,66
						Niacina (mg)	31,16

Carraro Luca

Alimenti assegnati nella 3° Settimana

Alimento	Riepilogo quantità
PRIMI	
Pasta di semola	gr 870
Riso in bianco	gr 140
SECONDI	
Salmone conservato	gr 190
Caciottina	gr 60
Stracchino	gr 80
Uovo di gallina	n° 2
Coscia di pollo	gr 230
Petto di pollo	gr 320
Vitello magro	gr 190
Platessa	gr 450
CONTORNI	
Carote	gr 300
Cavolfiori	gr 200
Funghi	gr 60
Indivia	gr 100
Insalata mista	gr 200
Lattuga	gr 100
Melanzane	gr 600
Patate	gr 200
Peperoni	gr 150
Spinaci	gr 70
Verdure miste	gr 200
Zucca	gr 250
Zucchine	gr 390
FRUTTA	
Ananas	gr 840
Cocomero o anguria	gr 400
Fichi	gr 300
Kiwi	gr 810
Mele	gr 900
Pere	gr 300
Pesche	gr 350
Prugne	gr 300
ALTRI ALIMENTI	
Olio di oliva	49 cucchiaini e ½ (gr198)
Pane integrale ai cereali	gr 1010
Biscotti secchi senza latte	gr 105
Caffè italiano	4 tazzine
Fette biscottate integrali	gr 120
Salsa di pomodoro	gr 280
Tè	3 tazze

Piano alimentare Lunedì 4° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Caffè italiano		1 tazzina	1709
Fette biscottate integrali	gr	30	1513
Pranzo			
Pasta con gli spinaci			11
• Pasta di semola	gr	140	818
• Spinaci	gr	70	
Ricotta di vacca	gr	90	1015
Verdure miste	gr	200	1285
Mele	gr	300	1319
Cena			
Vitello magro	gr	180	859
Peperoni	gr	150	1269
Kiwi	gr	270	1312
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	130	1545
Olio di oliva	6 cucchiaini		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti assegnati:		gr	83,0	gr	262,0	gr	50,0
Fibra (gr)	38,09	ACGS/ACGI	0,43	Sodio (mg)	1085,80	Zinco (mg)	15,48
Colesterolo (mg)	179,10	ACGMI/ACGPI	3,48	Calcio (mg)	708,30	Rame (mg)	1,94
ACGPI (gr)	7,08	Ferro (mg)	19,24	Fosforo (mg)	1565,60	Iodio (µg)	72,07
ACGS (gr)	13,53	Potassio (mg)	4199,80	Magnesio (mg)	430,77	Vitamina A (µg RE)	1695,78
						Vitamina B1 (mg)	1,36
						Vitamina B2 (mg)	2,24
						Vitamina C (mg)	541,30
						Niacina (mg)	25,76

Piano alimentare Martedì 4° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Tè		1 tazza	1735
Biscotti secchi senza latte	gr	35	1492
Pranzo			
Riso con il pomodoro			189
• Riso	gr	120	823
• Salsa di pomodoro	gr	80	1462
Petto di pollo	gr	120	854
Cavolfiori	gr	200	1244
Mele	gr	300	1319
Cena			
Pesce spada	gr	110	932
Patate	gr	200	1267
Kiwi	gr	270	1312
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	100	1545
Olio di oliva	8 cucchiaini e 1/2		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti assegnati:		gr	83,0	gr	262,0	gr	50,0
Fibra (gr)	33,17	ACGS/ACGI	0,24	Sodio (mg)	803,50	Zinco (mg)	10,10
Colesterolo (mg)	114,90	ACGMI/ACGPI	3,44	Calcio (mg)	298,90	Rame (mg)	2,01
ACGPI (gr)	8,42	Ferro (mg)	13,11	Fosforo (mg)	1406,70	Iodio (µg)	149,80
ACGS (gr)	8,89	Potassio (mg)	4629,80	Magnesio (mg)	359,30	Vitamina A (µg RE)	618,78
						Vitamina B1 (mg)	1,32
						Vitamina B2 (mg)	1,16
						Vitamina C (mg)	416,11
						Niacina (mg)	36,33

Piano alimentare Mercoledì 4° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Caffè italiano		1 tazzina	1709
Fette biscottate integrali	gr	30	1513
Pranzo			
Pasta con gli spinaci			11
• Pasta di semola	gr	140	818
• Spinaci	gr	70	
Salmone conservato	gr	90	960
Indivia	gr	100	1257
Fichi	gr	300	1309
Cena			
Coscia di pollo	gr	120	844
Verdure miste	gr	200	1285
Uva	gr	210	1330
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	140	1545
Olio di oliva	7 cucchiaini		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:	Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie		
	gr	83,0	gr	262,0	gr	50,0	gr	1800,0	
Apporti assegnati:	gr	82,8	gr	255,6	gr	49,7	gr	1772,8	
Fibra (gr)	35,05	ACGS/ACGI	0,26	Sodio (mg)	2663,40	Zinco (mg)	11,93	Vitamina B1 (mg)	1,36
Colesterolo (mg)	132,60	ACGMI/ACGPI	2,85	Calcio (mg)	612,00	Rame (mg)	2,51	Vitamina B2 (mg)	2,19
ACGPI (gr)	9,30	Ferro (mg)	18,24	Fosforo (mg)	1258,70	Iodio (µg)	107,80	Vitamina C (mg)	135,90
ACGS (gr)	9,18	Potassio (mg)	4064,50	Magnesio (mg)	439,02	Vitamina A (µg RE)	1602,66	Niacina (mg)	29,73

Piano alimentare Giovedì 4° Settimana

Alimento	Quantità	CAD
Prima colazione		
Tè	1 tazza	1735
Biscotti secchi senza latte	gr 35	1492
Pranzo		
Pasta con il pomodoro		22
• Pasta di semola	gr 140	818
• Salsa di pomodoro	gr 90	1462
Galbanino	gr 40	997
Fagiolini	gr 200	1251
Cocomero o anguria	gr 400	1308
Cena		
Petto di pollo	gr 160	854
Zucca	gr 250	1287
Mele	gr 300	1319
Nell'arco della giornata		
Pane integrale ai cereali	gr 140	1545
Olio di oliva	7 cucchiaini	1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:	Protidi		Glucidi		Lipidi		Kcalorie		
	gr	83,0	gr	262,0	gr	50,0	gr	1800,0	
Apporti assegnati:	gr	82,9	gr	256,3	gr	50,3	gr	1781,1	
Fibra (gr)	34,31	ACGS/ACGI	0,38	Sodio (mg)	1122,90	Zinco (mg)	8,11	Vitamina B1 (mg)	1,14
Colesterolo (mg)	131,60	ACGMI/ACGPI	3,49	Calcio (mg)	574,60	Rame (mg)	1,90	Vitamina B2 (mg)	1,64
ACGPI (gr)	7,41	Ferro (mg)	14,40	Fosforo (mg)	1366,90	Iodio (µg)	116,60	Vitamina C (mg)	91,70
ACGS (gr)	12,76	Potassio (mg)	4631,70	Magnesio (mg)	394,90	Vitamina A (µg RE)	2369,96	Niacina (mg)	27,48

Piano alimentare Venerdì 4° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Caffè italiano		1 tazzina	1709
Fette biscottate integrali	gr	30	1513
Pranzo			
Pasta con le zucchine			33
• Pasta di semola	gr	150	818
• Zucchine	gr	140	
Uovo di gallina		n° 1	1047
Carote	gr	150	1243
Cocomero o anguria	gr	400	1308
Cena			
Salmone fresco	gr	180	937
Peperoni	gr	150	1269
Pesche	gr	350	1327
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	190	1545
Olio di oliva	3 cucchiaini		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr 83,0	gr 262,0	gr 50,0	gr 50,0	1800,0	
Apporti assegnati:		gr 80,9	gr 258,1	gr 50,0		1778,0	
Fibra (gr)	40,25	ACGS/ACGI	0,33	Sodio (mg)	1371,40	Zinco (mg)	15,58
Colesterolo (mg)	285,60	ACGMI/ACGPI	1,80	Calcio (mg)	363,30	Rame (mg)	2,02
ACGPI (gr)	11,73	Ferro (mg)	16,34	Fosforo (mg)	1599,20	Iodio (µg)	110,70
ACGS (gr)	10,82	Potassio (mg)	4690,90	Magnesio (mg)	445,57	Vitamina A (µg RE)	2342,14
						Niacina (mg)	29,64

Piano alimentare Sabato 4° Settimana

Alimento	Quantità	CAD
Prima colazione		
Tè	1 tazza	1735
Biscotti secchi senza latte	gr 35	1492
Pranzo		
Pasta, pom. e trit. vitello		42
• Pasta di semola	gr 130	818
• Salsa di pomodoro	gr 90	1462
• Vitello magro	gr 40	
Orata	gr 90	925
Fagiolini	gr 200	1251
Banane	gr 200	1304
Cena		
Petto di pollo	gr 90	854
Patate	gr 200	1267
Prugne	gr 300	1329
Nell'arco della giornata		
Pane integrale ai cereali	gr 100	1545
Olio di oliva	9 cucchiaini	1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

Apporti stabiliti:		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti assegnati:		gr 83,0	gr 262,0	gr 50,0	gr 1800,0		
Fibra (gr)	33,09	ACGS/ACGI	0,24	Sodio (mg)	781,60	Zinco (mg)	8,54
Colesterolo (mg)	139,55	ACGMI/ACGPI	3,69	Calcio (mg)	236,00	Rame (mg)	2,03
ACGPI (gr)	8,09	Ferro (mg)	13,00	Fosforo (mg)	1156,30	Iodio (µg)	137,91
ACGS (gr)	9,15	Potassio (mg)	4440,60	Magnesio (mg)	392,20	Vitamina A (µg RE)	704,27
						Vitamina B1 (mg)	1,40
						Vitamina B2 (mg)	1,62
						Vitamina C (mg)	109,20
						Niacina (mg)	31,44

Piano alimentare Domenica 4° Settimana

Alimento		Quantità	CAD
Prima colazione			
Caffè italiano		1 tazzina	1709
Fette biscottate integrali	gr	30	1513
Pranzo			
Riso con le zucchine			199
• Riso	gr	150	823
• Zucchine	gr	140	
Parmigiano	gr	40	1009
Verdure miste	gr	200	1285
Pesche	gr	350	1327
Cena			
Maiale magro	gr	130	851
Funghi	gr	200	1254
Cocomero o anguria	gr	400	1308
Nell'arco della giornata			
Pane integrale ai cereali	gr	210	1545
Olio di oliva	5 cucchiaini e 1/2		1439

Elaborazione a cura di: Studio Integra

© Copyright 2002-2010 PROGEO Srl

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI

		Protidi	Glucidi		Lipidi	Kcalorie	
Apporti stabiliti:		gr 83,0	gr 262,0	gr 50,0	gr 50,9	1800,0	1793,2
Apporti assegnati:		gr 81,3	gr 259,5	gr 50,9	gr 50,9		
Fibra (gr)	39,09	ACGS/ACGI	0,46	Sodio (mg)	1550,00	Zinco (mg)	19,09
Colesterolo (mg)	119,60	ACGMI/ACGPI	3,00	Calcio (mg)	863,26	Rame (mg)	2,85
ACGPI (gr)	8,13	Ferro (mg)	19,80	Fosforo (mg)	1667,90	Iodio (µg)	130,31
ACGS (gr)	14,88	Potassio (mg)	4869,50	Magnesio (mg)	454,02	Vitamina A (µg RE)	1378,39
						Vitamina B1 (mg)	2,69
						Vitamina B2 (mg)	2,40
						Vitamina C (mg)	107,40
						Niacina (mg)	29,02

Carraro Luca

Alimenti assegnati nella 4° Settimana

Alimento	Riepilogo quantità
PRIMI	
Pasta di semola	gr 700
Riso	gr 270
SECONDI	
Salmone conservato	gr 90
Galbanino	gr 40
Parmigiano	gr 40
Ricotta di vacca	gr 90
Uovo di gallina	n° 1
Coscia di pollo	gr 120
Maiale magro	gr 130
Petto di pollo	gr 370
Vitello magro	gr 220
Orata	gr 90
Pesce spada	gr 110
Salmone fresco	gr 180
CONTORNI	
Carote	gr 150
Cavolfiori	gr 200
Fagiolini	gr 400
Funghi	gr 200
Indivia	gr 100
Patate	gr 400
Peperoni	gr 300
Spinaci	gr 140
Verdure miste	gr 600
Zucca	gr 250
Zucchine	gr 280
FRUTTA	
Banane	gr 200
Cocomero o anguria	gr 1200
Fichi	gr 300
Kiwi	gr 540
Mele	gr 900
Pesche	gr 700
Prugne	gr 300
Uva	gr 210
ALTRI ALIMENTI	
Olio di oliva	46 cucchiaini (gr184)
Pane integrale ai cereali	gr 1010
Biscotti secchi senza latte	gr 105
Caffè italiano	4 tazzine
Fette biscottate integrali	gr 120
Salsa di pomodoro	gr 260
Tè	3 tazze

Codici Alimentari Dietetici

CAD: 11

PASTA CON GLI SPINACI: in commercio può reperire gli spinaci freschi in qualsiasi periodo dell'anno, ma può utilizzare anche il prodotto surgelato. Nel primo caso, controlli che gli spinaci abbiano foglie turgide, prive di ammaccature e siano di un bel colore verde scuro. Dopo averli lavati con cura, può lessarli oppure tritarli finemente e cuocerli in padella con parte del condimento disponibile. Prepari la quantità di pasta prescritta, la scoli quando è ancora al dente, aggiunga gli spinaci e mescolando porti a termine la preparazione.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Pasta con gli spinaci		
- Pasta di semola	gr 140	gr 150
- Spinaci	gr 70	gr 70
Pasta con i funghi		
- Pasta di semola	gr 140	gr 150
- Funghi	gr 60	gr 60
Pasta con le melanzane		
- Pasta di semola	gr 140	gr 150
- Melanzane	gr 60	gr 60

CAD: 16

PASTA CON I FUNGHI: se acquista i funghi freschi, li scelga a polpa soda ed elimini la parte terrosa e quelle eventualmente alterate, raschiando con la lama di un coltello le teste e i gambi. In commercio può reperire anche i funghi surgelati, già puliti e pronti per la cottura. Li tagli a fettine sottili e li passi in padella con parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento. Prepari la quantità prescritta di pasta e, a cottura ultimata, aggiunga i funghi, mescolando bene il tutto.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Pasta con i funghi		
- Pasta di semola	gr 140	gr 150
- Funghi	gr 60	gr 60
Pasta con le melanzane		
- Pasta di semola	gr 140	gr 150
- Melanzane	gr 60	gr 60
Pasta con gli spinaci		
- Pasta di semola	gr 140	gr 150
- Spinaci	gr 70	gr 70

CAD: 22

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	Qty. 02	Qty. 03
Pasta con il pomodoro			
- Pasta di semola	gr 130	gr 140	gr 150
- Salsa di pomodoro	gr 90	gr 90	gr 100
Pasta con le zucchine			
- Pasta di semola	gr 130	gr 140	gr 150
- Zucchine	gr 120	gr 130	gr 140
Pasta con i funghi			
- Pasta di semola	gr 130	gr 140	gr 150
- Funghi	gr 50	gr 60	gr 60

CAD: 29

PASTA CON LE MELANZANE: scelga melanzane sode, lisce e con la buccia integra. Le lavi, le tagli, le lasci riposare per circa un'ora in una terrina con un po' di sale; le melanzane produrranno un liquido scuro che, se scolato, eviterà l'acidità e il gusto amaro tipico di questo ortaggio. Le lavi nuovamente e le passi in padella con parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento. Prepari la quantità di pasta prescritta, aggiunga le melanzane e mescoli il tutto.

ALIMENTO	Qty. 01
Pasta con le melanzane	
- Pasta di semola	gr 150
- Melanzane	gr 60
Pasta con i funghi	
- Pasta di semola	gr 150
- Funghi	gr 60
Pasta con gli spinaci	
- Pasta di semola	gr 150
- Spinaci	gr 70

CAD: 33

PASTA CON LE ZUCCHINE: scelga zucchine sode e che non presentino, al momento dell'acquisto, la buccia ammaccata o poco lucida. Le lavi, le tagli finemente e le passi in padella con acqua, parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento; lasci cucinare le zucchine per circa 15 minuti a fuoco moderato.

Prepari la quantità di pasta prescritta, unisca la salsa di zucchine e mescoli bene il tutto.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Pasta con le zucchine		
- Pasta di semola	gr 140	gr 150
- Zucchine	gr 130	gr 140
Pasta con il pomodoro		
- Pasta di semola	gr 140	gr 150
- Salsa di pomodoro	gr 90	gr 100
Pasta con i funghi		
- Pasta di semola	gr 140	gr 150
- Funghi	gr 60	gr 60

CAD: 42

PASTA, POMODORO E TRITATO DI VITELLO: faccia insaporire la carne di vitello tritata in padella con parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento; unisca i pomodori freschi o pelati e lasci cuocere il tutto. Prepari la quantità di pasta prescritta e, a cottura ultimata, aggiunga il ragù ormai pronto.

CAD: 183

RISO CON I FUNGHI: in commercio può reperire sia i funghi freschi che surgelati, già puliti e pronti per la cottura; se li acquista freschi, li scelga a polpa soda ed elimini la parte terrosa e quelle eventualmente alterate raschiando con una lama la testa e i gambi.

Tagli i funghi a fettine sottili e li passi in padella con parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento.

Prepari la quantità prescritta di riso, lo scoli prima che la cottura sia ultimata, e unisca i funghi; mescoli bene il tutto e porti a termine la cottura.

ALIMENTO	Qty. 01
Riso con i funghi	
- Riso	gr 140
- Funghi	gr 60
Riso con gli spinaci	
- Riso	gr 140
- Spinaci	gr 70
Riso con il pomodoro	
- Riso	gr 140
- Salsa di pomodoro	gr 90

CAD: 189

RISO CON IL POMODORO: prepari la salsa con i pomodorifreschi o pelati; li cucini in padella a fuoco moderato e aggiunga aromi di suo gradimento. Può usare parte del condimento disponibile per la cottura del pomodoro o aggiungerlo a crudo. Eventualmente, per arricchire la salsa, potrà utilizzare parte degli alimenti presenti nello stesso pasto.

Faccia cuocere la quantità di riso prescritta e, primache la cottura sia ultimata, lo scoli e unisca il sugo; porti a termine la cottura, mescolando di tanto in tanto.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Riso con il pomodoro		
- Riso	gr 120	gr 150
- Salsa di pomodoro	gr 80	gr 100
Riso con le zucchine		
- Riso	gr 120	gr 150
- Zucchine	gr 110	gr 140
Riso con i funghi		
- Riso	gr 120	gr 150
- Funghi	gr 50	gr 60

CAD: 199

RISO CON LE ZUCCHINE: scelga zucchine sode e con la buccia lucida e priva di ammaccature. Le lavi, le tagli finemente e le passi in padella con acqua e parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento; lasci cucinare le zucchine per circa 15 minutia fuoco moderato.

Prepari la quantità di riso prescritta, lo scoli quando è ancora al dente e unisca la salsa di zucchine; mescoli bene il tutto ultimando la cottura.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Riso con le zucchine		
- Riso	gr 130	gr 150
- Zucchine	gr 120	gr 140
Riso con il pomodoro		
- Riso	gr 130	gr 150
- Salsa di pomodoro	gr 90	gr 100
Riso con i funghi		
- Riso	gr 130	gr 150
- Funghi	gr 50	gr 60

CAD: 204

RISO IN BIANCO: scelga il tipo di riso che preferisce e lo cucini in abbondante acqua leggermente salata; a preparazione ultimata, aggiunga parte del condimento assegnato e mescoli bene il tutto.

CAD: 818

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: 823

RISO: ne esistono numerose varietà, "comune", "semifino", "fino" e "superfino", diverse per la forma e la dimensione dei grani e i tempi di cottura richiesti. Il riso "parboiled", grazie al tipo di trattamento al vapore a cui è sottoposto durante la lavorazione, conserva più degli altri le proprietà nutritive e, inoltre, essendo più resistente alla cottura, rimane al dente.

Scelta il tipo che preferisce e lo conservi in un luogo fresco e asciutto, lontano da alimenti dai forti odori. Al momento del consumo, ricordi che il riso deve essere al dente e che dal momento in cui viene tolto dal fuoco fino a quando viene servito, continua a cuocere.

CAD: 844

COSCIA DI POLLO: al fine di garantirsi un prodotto fresco, controlli, al momento dell'acquisto, che la pelle sia sottile ed elastica. Per ridurre i tempi di cottura ed insaporire uniformemente la carne, si consiglia, dopo avere accuratamente eliminato tutta la pelle, di effettuare dei tagli longitudinali in più punti della coscia. Può cuocerla al forno, alla griglia, in padella o lessarla, aggiungendo parte del condimento a disposizione o, se lo desidera, una piccola quantità di salsa di pomodoro; si raccomanda l'uso di pentole antiaderenti che consentono di ottenere una buona doratura della carne anche con poco condimento.

Se pesa la coscia con l'osso aggiunga il 30% al peso indicato.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02	Qty. 03	Qty. 04	Qty. 05
Coscia di pollo	gr 100	gr 120	gr 130	gr 150	gr 210
Manzo magro	gr 110	gr 130	gr 140	gr 170	gr 230
Maiale magro	gr 100	gr 120	gr 130	gr 150	gr 210

CAD: 850

MAIALE BISTECCA: si ricava dal filetto o lombo del maiale. Se non la consuma subito, può conservarla in frigorifero solo per qualche giorno o, in alternativa, congelarla. Può cuocerla al forno, alla griglia o arrosto e utilizzare parte del condimento disponibile preferibilmente a cottura ultimata; ricordi, comunque, che la carne di maiale va consumata ben cotta. Se lo gradisce, può aggiungere una piccola quantità di succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Maiale bistecca	gr 110	gr 210
Petto di pollo	gr 170	gr 330
Hamburger di manzo	gr 100	gr 190

CAD: 851

MAIALE MAGRO: è l'arista o lombata, la parte più magra e tenera del maiale. Si consiglia di cuocerla al forno o ai ferri, aggiungendo parte del condimento che le è stato assegnato preferibilmente dopo la cottura. La carne di maiale deve essere ben cotta e per renderla più saporita può essere marinata o innaffiata, prima della cottura, con aceto o vino bianco e aromi.

ALIMENTO	Qty. 01
Maiale magro	gr 130
Manzo magro	gr 140
Coscia di pollo	gr 130

CAD: 854

PETTO DI POLLO: l'aspetto è importante per distinguere i polli ruspanti, che hanno la carne di un colore giallo-rosato scuro, da quelli di allevamento, che hanno un colorito più chiaro. Può lessarlo, cuocerlo al forno o in padella, utilizzando parte del condimento che le è stato assegnato preferibilmente a cottura ultimata e, se lo gradisce, del succo di limone. Si raccomanda l'uso di padelle antiaderenti che consentono di ottenere una buona doratura della carne anche con poco condimento.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02	Qty. 03	Qty. 04	Qty. 05	Qty. 06	Qty. 07
Petto di pollo	gr 90	gr 120	gr 130	gr 140	gr 150	gr 160	gr 170
Maiale magro	gr 80	gr 90	gr 100	gr 110	gr 120	gr 120	gr 130
Manzo magro	gr 80	gr 100	gr 110	gr 120	gr 130	gr 140	gr 140

CAD: 859

VITELLOMAGRO: è il bovino di età inferiore ai 12 mesi; si differenzia dal bovino adulto per le carni più tenere e digeribili per il colore più chiaro. Si consiglia di cuocerlo lentamente in padella o ai ferri; eviti di cucinarlo alla brace in quanto la carne si asciugherebbe in modo eccessivo risultando meno gradevole. Utilizzi parte del condimento assegnato preferibilmente dopo la cottura e, se lo gradisce, aggiunga una piccola quantità di succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Vitello magro	gr 140	gr 180
Manzo magro	gr 130	gr 160
Coscia di pollo	gr 110	gr 150

CAD: 922

INSALATA DI MARE: lavi con cura le seppie e le cucinai in padella tagliate ad anelli con acqua e parte del condimento assegnato per cinque minuti, unisca, quindi, i gamberi lavati e continui la cottura per altri 5 minuti. Lavi ripetutamente le vongole sotto l'acqua corrente e le faccia aprire a fuoco vivace in un tegame, le privi della conchiglia e le aggiunga al resto del pesce. Versi il tutto in una terrina e condiscia con del succo di limone, sott'aceti sgocciolati, sedano e prezzemolo tritati e, se lo gradisce, parte del condimento disponibile; lasci insaporire per circa sei ore.

ALIMENTO	Qty. 01
Insalata di mare	
- Gamberi	gr 70
- Seppie	gr 70
- Vongole	gr 70
- Sott'aceti sgocciolati	gr 60
Spigola	gr 210
Pesce spada	gr 210

CAD: 924

MERLUZZO: ne esistono due varietà: il merluzzo proveniente dall'Atlantico che è di grandi dimensioni 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 200
Platessa	gr 190
Gamberi	gr 170

CAD: 925

ORATA: pesce marino caratterizzato da una banda dorata tra gli occhi, da cui deriva il nome; è reperibile in commercio fresca che surgelata. Se molto grande e appena pescata, si consiglia di frollarla in frigorifero per ventiquattro ore prima di consumarla. Dopo aver eliminato la testa, la coda e le interiora, pesi il pesce e aggiunga il 15% alla quantità prescritta per la lisca. Può cuocerla al forno, ai ferri o in padella aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, del succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Orata	gr 90	gr 160
Frutti di mare	gr 140	gr 240
Calamari	gr 140	gr 250

CAD: 927

PALOMBO: disponibile in commercio in tranci, sia fresco che congelato. Se lo acquista fresco, lo conservi in frigorifero e lo consumi entro due giorni; se congelato, lo mantenga nel freezer fino al momento del consumo.

Dopo aver eliminato la pelle con l'uso di un coltello da cucina, lavi i tranci, li asciughi e li cucini, a suo gradimento, al forno, in padella o alla griglia aggiungendo parte del condimento assegnato e, eventualmente, del succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01
Palombo	gr 270
Seppie	gr 300
Gamberi	gr 250

CAD: 932

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 110
Spigola	gr 110
Insalata di mare	
- Gamberi	gr 40
- Seppie	gr 40
- Vongole	gr 40
- Sott'aceti sgocciolati	gr 30

CAD: 933

PLATESSA: è un pesce di mare dal corpo appiattito, tipico del Mare del Nord; in genere viene venduto surgelato in filetti già pronti che vanno conservati in congelatore fino al momento dell'uso. Può lessarli, cuocerli al forno o in padella aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, del succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Platessa	gr 220	gr 230
Gamberi	gr 190	gr 200
Polpo	gr 290	gr 300

CAD: 934

POLPO: il tipo verace è quello di scoglio che si può riconoscere dalla presenza di due file di ventose sugli otto tentacoli. In commercio è reperibile sia fresco che congelato; preferisca in ogni caso gli esemplari giovani in quanto più piccoli e teneri.

Al momento del consumo, lavi accuratamente il polpo sotto l'acqua corrente, strofinando i tentacoli per eliminare ogni residuo di sabbia; lo pulisca rovesciando la sacca ed eliminare interiora, gli occhi, il becco e, se il polpo è grande, anche la pelle. Può lessarlo o cuocerlo in padella, aggiungendo parte del condimento assegnato ed eventualmente del succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Polpo	gr 170	gr 190
Gamberi	gr 110	gr 130
Platessa	gr 130	gr 140

CAD: 937

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 180
Sgombro	gr 200
Tonno	gr 210

CAD: 943

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 interiore; 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 180
Pesce spada	gr 180
Insalata di mare	
- Gamberi	gr 60
- Seppie	gr 60
- Vongole	gr 60
- Sott'aceti sgocciolati	gr 50

CAD: 960

SALMONE CONSERVATO: ci si riferisce al prodotto salato e affumicato, facilmente reperibile in confezioni sottovuoto. Conservi il salmone in frigorifero ad una temperatura non superiore ai 4 gradi centigradi e lo consumi entro la data indicata sulla confezione. Se gradito, può consumarlo in fette molto sottili con parte del condimento assegnato.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Salmone conservato	gr 90	gr 100
Tonno al naturale	gr 130	gr 140

CAD: 961

TONNO AL NATURALE: scelga il tipo che preferisce tra quelli disponibili in commercio, facendo attenzione che la lattina non presenti ammaccature o rigonfiamenti. Può conservare il prodotto a temperatura ambiente fino al termine indicato e, una volta aperta la confezione, la mantenga in frigorifero e consumi il tonno entro 24 ore.

Al momento di assumerlo, eliminil'acqua di conservazione e controlli che il tonno presenti un colore rosato uniforme senza macchie scure, un odore delicato e gradevole e che il trancio sia intero e compatto.

Può consumarlo al naturale o aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, qualche goccia di limone.

CAD: 980

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
Caciotta	gr 60
Mozzarella	gr 60
Stracchino	gr 50

CAD: 990

FORMAGGINO: ci si riferisce alla miscela di più formaggi fusi, avvolti in carta stagnola in vari formati e confezionati in scatole di cartone o di plastica che ne contengono diversi. Essendo un prodotto cremoso si presta facilmente ad essere spalmato.

Conservi i formaggini in frigorifero e li consumi entro il termine indicato sulla confezione.

Consideri che il Formaggino ha un peso unitario di gr 20.

ALIMENTO	Qty. 01	Qty. 02
Formaggino	n° 1 e ½	n° 2 e ½
Galbanino	gr 30	gr 50
Stracchino	gr 30	gr 50

CAD: 994

FORMAGGIO CREMOSO LIGHT: ci si riferisce al formaggio fresco, cremoso, dal sapore delicato, facilmente reperibile in commercio; rispetto al formaggio cremoso tradizionale, ha un contenuto di grassi più basso. Scelga il tipo che preferisce e lo conservi in frigorifero nella confezione originale. Consumi il formaggio entro la data indicata e, una volta aperta la confezione, entro due giorni al massimo.

CAD: 997

GALBANINO: formaggio semiduro a pasta filata ottenuto da latte intero e caratterizzato da un involucro esterno di paraffina.

Può facilmente reperirlo in commercio in piccole forme o acquistarlo già tagliato a fette.

Conservi il formaggio nella parte bassa del frigorifero, avvolto nella confezione originale o nell'apposita pellicola per alimenti, lontano da forti odori; lo consumi entro 7 giorni dall'acquisto o, nel caso del prodotto confezionato, entro il termine indicato.

ALIMENTO	Qty. 01
Galbanino	gr 40
Formaggino	n° 2
Scamorza	gr 40

CAD: 1009

PARMIGIANO: formaggio stagionato a pasta dura, dal colore paglierino più o meno intenso e dal particolare aroma fragrante e delicato. Ne esistono due varietà: il più pregiato "reggiano" e il "Grana padano", diversi per sapore, periodo di stagionatura e luogo di produzione. Il parmigiano viene venduto in pezzi che, per una migliore conservazione, devono essere avvolti nell'apposita pellicola per alimenti o mantenuti in contenitori di plastica o di vetro nella parte meno fredda del frigorifero.

Nel caso del prodotto confezionato osservi la data di scadenza indicata, altrimenti lo consumi entro due mesi dall'acquisto.

ALIMENTO	Qty. 01
Parmigiano	gr 40
Provolone	gr 40
Asiago	gr 40

CAD: 1011

PROVOLONE: prodotto con latte di vacca intero, è un formaggio a pasta dura, di colore bianco paglierino. Se è di media stagionatura, il provolone ha un sapore delicato che diventa più piccante con l'aumentare del periodo di maturazione. Conservi il formaggio nella parte alta del frigorifero, avvolto nell'apposita pellicola per alimenti in contenitori di vetro o di plastica a chiusura ermetica, per evitare il contatto con altri cibi dai forti odori. Lo consumi entro un mese dall'acquisto o, nel caso del prodotto confezionato, entro il termine indicato.

ALIMENTO	Qty. 01
Provolone	gr 40
Parmigiano	gr 40
Asiago	gr 40

CAD: 1015

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 90
Mozzarella	gr 50
Caciottina	gr 50

CAD: 1020

STRACCHINO: formaggio ottenuto da latte di vacca intero, privo di crosta e caratterizzato da una pasta bianca, cremosa e dal sapore delicato. Conservi lo stracchino nella parte centrale del frigorifero ad una temperatura di circa 4 gradi centigradi, nella confezione originale o avvolto nell'apposita pellicola per alimenti; lo consumi entro 10-15 giorni dall'acquisto o, nel caso del prodotto confezionato, entro il termine indicato.

ALIMENTO	Qty. 01
Stracchino	gr 40
Scamorza	gr 40
Formaggino	n° 2

CAD: 1033

FRITTATA: al momento dell'acquisto, controlli la data di scadenza delle uova e la presenza della lettera "A" sulla confezione, che garantisce un prodotto fresco. Se consuma le uova entro uno o due giorni dall'acquisto, può tenerle a temperatura ambiente, altrimenti le conservi in frigorifero nell'apposito scomparto, con la parte tondeggiante rivolta verso l'alto e lontano da forti odori. Prepari la frittata verificando che, all'apertura del guscio, l'uovo non abbia un odore sgradevole e che il tuorlo sia compatto. Si consiglia l'uso di pentole antiaderenti, per ottimizzare la cottura e l'uso del condimento.

ALIMENTO	Qty. 01
Frittata	
- Uovo di gallina	n° 1
Uovo di gallina	n° 1

CAD: 1047

UOVO DI GALLINA: ci si riferisce alle comuni uova di gallina; scelga il tipo che preferisce tra i vari disponibili in commercio facendo attenzione alla data di scadenza e alla presenza della lettera "A" che garantisce un prodotto fresco.

Se consuma le uova entro uno o due giorni dall'acquisto, può tenerle a temperatura ambiente, altrimenti conservi in frigorifero nell'apposito scomparto, con la parte tondeggiante rivolta verso l'alto e lontano da forti odori. Osservando l'uovo controllate, se il tuorlo appare ben delineato e senza parti scure, sarà sicuramente fresco; una volta rotto il guscio, controlli, inoltre, che l'odore non sia sgradevole e che l'albume risulti compatto e ben raggruppato intorno al tuorlo.

Può scegliere di assumere l'uovo cotto "in camicia", sodo o "alla coque", aggiungendo, eventualmente, parte del condimento assegnato.

ALIMENTO	Oty. 01
Uovo di gallina	n° 1
Frittata	
- Uovo di gallina	n° 1

CAD: 1240

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 emanino cattivo odore durante la cottura, può mettere del succo di limone nell'acqua in ebollizione. Aggiunga parte del condimento a disposizione.

CAD: 1243

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 grattugiarle 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.

CAD: 1244

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.

CAD: 1247

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.

CAD: 1251

FAGIOLINI: scelga fagiolini sottili, sodi e senza il "filo" che si forma lungo la linea di sutura del baccello e che può risultare fastidioso al palato; per verificare se sono freschi provi a piegarne uno con le mani, dovrà spezzarsi in modo netto con uno schiocco e lasciare uscire una gocciolina d'acqua. Li può conservare in frigorifero all'interno di un sacchetto di plastica per un massimo di cinque giorni. Li lavi con cura, possibilmente con acqua e bicarbonato di sodio, e ne scarti le due estremità; potrà quindi lessarli e aggiungere parte del condimento a disposizione.

CAD: 1254

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.

CAD: 1257

INDIVIA: ci si riferisce al tipo "witloof" o "indivia belga", un tipo di insalata caratterizzato da foglie a rosetta, lisce, con lembie colori variabili a seconda delle coltivazioni. Scelga cespi con foglie fresche, non annerite ai bordi o avvizzite.

Se conservata in frigorifero, la avvolga nella plastica e la consumi entro breve tempo in quanto le foglie tendono a sciuparsi velocemente; la può mangiare cruda o cotta, con parte del condimento assegnato. Ricordi di lavarla accuratamente con aggiunta di bicarbonato di sodio all'acqua.

CAD: 1259

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.

CAD: 1260

LATTUGA: ne esistono due gruppi principali: uno ha le foglie lisce o crespe, di colore da verde chiaro ad intenso e si racchiudono su se stesse formando un voluminoso cappuccio di forma tonda od allungata (trocadero); l'altro ha le foglie lisce e grandi e non si incappucciano (lattuga romana). Scelga la varietà che preferisce facendo attenzione che le foglie non siano lesionate o appassite. Può conservare la lattuga per uno o due giorni in frigorifero, in contenitori a chiusura ermetica. La lavi accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio e la lasci sgocciolare bene. Può usare parte del condimento che le è stato assegnato e aggiungere del succo di limone o, se lo gradisce, un po' di aceto anche balsamico.

CAD: 1262

MELANZANE: ne esistono di forma allungata, ovoidale o sferica; la buccia può assumere diverse colorazioni, dal viola intenso al viola chiaro con sfumature bianche. Scelga la varietà che preferisce avendo cura di selezionare melanzane sode, lisce e con la buccia integra; le potrà conservare in un luogo fresco o in frigorifero. Prima di consumarle e dopo averle tagliate, le sali lasciandole riposare per circa un'ora in una terrina; le melanzane prodranno un liquido scuro che, se scolato, eviterà l'acidità e il gusto amaro di questo ortaggio. Può cuocerle ai ferri, sulla piastra o in padella con un pò di acqua, aromi di suo gradimento e parte del condimento assegnato.

CAD: 1267

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 "novele". Scelta la varietà che preferisce evitando tuberi grinzosi e molli; le patate vanno conservate al buio, in un luogo fresco, per evitare che germogliano 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 "novele", invece, vanno cotte intere, dopo averle liberate della leggerissima buccia sfregandole con un canovaccio ruvido inumidito. Può aggiungere parte del condimento assegnato.

CAD: 1269

PEPERONI: ne esistono molteplici varietà, diverse per forma, dimensioni e colorazione, che può essere gialla, verde o rossa. Scelta la varietà che preferisce avendo cura di selezionare peperoni sodi, di colore brillante, con polpa spessa e croccante, evitando quelli con pelle sottile e macchiata. Può conservarli in frigorifero per periodi non prolungati. Per aumentarne la digeribilità è opportuno eliminare la cuticola che li riveste mediante scottatura. Può consumarli crudi, lessi oppure può cuocerli ai ferri aggiungendo aromi di suo gradimento e, se lo desidera, parte del condimento a disposizione.

CAD: 1271

POMODORI: ne esistono diverse varietà per forme e dimensioni, scelta 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 assuma 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.

CAD: 1281

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.

CAD: 1285

VERDURE MISTE: scelta verdure e ortaggi tra quelli presenti nel suo piano alimentare, escludendo i legumi e le patate; se acquista il mix di verdure surgelato controlla che i vegetali utilizzati corrispondano a quelli da me consentiti. Può bollire le verdure o cucinarle in padella con parte del condimento assegnato.

CAD: 1287

ZUCCA: se ne conoscono due specie principali: la "Cucurbita maxima" di colore giallo e forma tendenzialmente tondeggianti e la "Cucurbita moscata" di colore giallo e forma allungata.

Se la acquista intera osservi che la buccia sia integra, soda, senza punti molli e sfumature verdognole; se la prende tagliata, la polpa dovrà essere soda e farinosa e, preferibilmente, spessa.

La zucca intera si conserva a temperatura ambiente anche per mesi; se tagliata, invece, va consumata nel giro di qualche giorno, tenuta in frigorifero e comunque al buio.

Può cuocerla al vapore, in padella, al forno o alla brace e aggiungere parte del condimento assegnato.

CAD: 1288

ZUCCHINE: ne esistono diverse varietà che si differenziano per il colore della buccia e la forma; scelga quella che preferisce, evitando però le zucchine che non appaiono ben sode o che hanno la buccia ammaccata e poco lucida. Ricordi che quelle più piccole e sottili sono in genere più saporite e hanno meno semi di quelle più grandi.

Se non le usa subito, può conservarle in frigorifero.

Può cuocerle in padella o lessarle aggiungendo, se lo desidera, parte del condimento assegnato.

CAD: 1300

ANANAS: scelga 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.

CAD: 1304

BANANE: scelga frutti sodi e non danneggiati e, possibilmente, li acquisti a grappoli con i gambi intatti in quanto si manterranno più a lungo.

CAD: 1308

COCOMERO O ANGURIA: di questo frutto esistono diverse tipologie, per forma, dimensione e colore della polpa e dei semi; scelga quella che preferisce, evitando sia frutti eccessivamente maturi sia immaturi o con parti danneggiate.

CAD: 1309

FICHI: esistono diverse tipologie, scelga quella che preferisce evitando i frutti ammaccati o sfatti. Si consiglia di conservarli in frigorifero e di consumarli entro 24 ore dall'acquisto.

CAD: 1312

KIWI: si consiglia di acquistare questi frutti ancora acerbi e di lasciarli maturare a temperatura ambiente fino a quando risulteranno soffici alla pressione delle dita e, quindi, pronti per essere mangiati; questo permetterà di non compromettere l'elevato contenuto di vitamina C che è una delle caratteristiche nutrizionali più importanti di questo frutto. Ricordi che se tenuti a contatto con le mele, matureranno più velocemente.

CAD: 1319

MELE: esistono diverse varietà, scelga quella che preferisce avendo cura che i frutti siano ben sodi, senza ammaccature e con il picciolo ancora attaccato; tenga presente, inoltre, che le varietà con la buccia verde hanno un minore contenuto di zuccheri. Le mangi preferibilmente con la buccia dopo averle accuratamente lavate con l'aggiunta di bicarbonato di sodio all'acqua. Le può consumare fresche o cotte.

CAD: 1326

PERE: di questo frutto esistono diverse varietà ma, al di là delle differenze di forma e di colore, hanno tutte lo stesso valore nutritivo per cui potrà scegliere quella che preferisce.

Le conservi a temperatura ambiente fino a quando, premendo il frutto con le dita, questo non risulterà abbastanza morbido; se acquistate già mature, le può conservare in frigorifero.

Se lo gradisce, può anche mangiarle cotte.

CAD: 1327

PESCHE: di questo frutto esistono diverse varietà: a buccia vellutata o a buccia liscia, altrimenti detta pesca noce; quelle nelle quali il nocciolo si divide dalla polpa, dette spicciagnole, e quelle non spicciagnole in cui, al contrario, è saldamente unito ad essa. Scelga la varietà che preferisce, orientandosi verso quelle a buccia liscia se nota prurito o altre forme di allergia dopo l'assunzione di quelle a buccia vellutata.

Se preferisce quest'ultimo tipo, invece, eviti di mangiarle con la buccia in quanto la particolare peluria che la riveste tende a trattenere le sostanze con le quali il frutto è entrato a contatto.

CAD: 1329

PRUGNE: di questo frutto, chiamato anche susina, esistono molte varietà, diverse per forma, colore dell'epidermide e periodo di maturazione, ma tutte equivalenti per valore nutritivo; scelga quella che preferisce, evitando di acquistare frutti non maturi o danneggiati.

Vanno consumate entro breve tempo dall'acquisto in quanto non si mantengono a lungo.

CAD: 1330

UVA: questo frutto è presente in molteplici varietà che possono essere suddivise in queste grandi categorie: bianca o nera a seconda del colore, da vino o da pasto a seconda della destinazione anche se esistono varietà ugualmente adatte ad entrambi gli usi.

Scelga quella che preferisce ma, al momento dell'acquisto, controlli che gli acini siano ben attaccati al grasso, pieni e non danneggiati. Può essere conservata anche in frigorifero e consumata solo dopo averla accuratamente lavata.

CAD: 1439

OLIO DI OLIVA: in commercio esistono diversi tipi, classificati in base al processo di produzione, al grado di acidità, alla purezza e alla zona di origine. Le qualità migliori sono quelle che presentano la denominazione "verGINE" o, meglio, "EXTRAVERGINE", tipiche dell'olio ottenuto dalla spremitura dell'oliva senza manipolazioni chimiche o sofisticazioni dovute all'aggiunta di oli meno pregiati. Per mantenerne al meglio le proprietà organolettiche, conservi l'olio a temperatura ambiente e lontano dalla luce, in recipienti chiusi o bottiglie a collo stretto che presentano una minore superficie di esposizione all'aria.

Pur avendo una buona resistenza alle alte temperature, l'olio di oliva durante la cottura subisce delle modificazioni nella struttura chimica; per questo motivo, le è consentito utilizzarlo per cuocere gli alimenti presenti in dieta, tuttavia, per valorizzarne le proprietà nutritive, si consiglia di usare l'olio perlopiù come condimento a crudo.

Utilizzi un cucchilaino di misura media che ne contiene circa gr 4.

CAD: 1462

SALSA DI POMODORO: ci si riferisce al condimento preparato con pomodori freschi o pelati, da non confondere con il concentrato di pomodoro comunemente noto con il nome di "conserva". Se acquista i pomodori confezionati, scelga tra i vari disponibili in commercio quelli senza aggiunta di conservanti, li mantenga a temperatura ambiente e li consumi entro il termine indicato e, una volta aperta la confezione, entro due giorni; controlli, infine, che i pomodori siano privi di bucce, integri, di dimensioni omogenee e privi di muffe.

Nel caso in cui voglia utilizzare pomodori freschi, invece, preferisca quelli maturi, privi di ammaccature e con polpa soda. Prepari la salsa facendo cuocere il pomodoro a fuoco moderato e aggiungendo aromi di suo gradimento; a fine cottura, può unire parte del condimento disponibile.

Se non la utilizza subito, conservi la salsa in frigorifero per un massimo di 24 ore.

CAD: 1492

BISCOTTI SECCHI SENZA LATTE: ci si riferisce ai biscotti preparati con farina di frumento, dolcificanti naturali e olio vegetale. Consumi i biscotti entro il termine indicato e, una volta aperta la confezione, li conservi nell'involucro originale, se dotato di pratici dispositivi per la chiusura; altrimenti li riponga in un recipiente chiuso. Al fine di conservarne la fragranza si consiglia, inoltre, di mettere sul fondo della scatola un foglio di carta velina.

CAD: 1513

FETTE BISCOTTATE INTEGRALI: ci si riferisce alle fette biscottate preparate con farine integrali, grassi vegetali, zucchero e, in alcuni casi, anche latte.

Scelga il tipo che preferisce e le consumi entro il termine indicato. Una volta aperta la confezione, conservi le fette biscottate nell'involucro originale, se dotato di pratici dispositivi per la chiusura, altrimenti, le riponga in un recipiente chiuso. Al fine di mantenerne la fragranza, si consiglia di mettere sul fondo della scatola un foglio di carta velina.

CAD: 1545

PANE INTEGRALE AI CEREALI: è preparato con farina integrale di segale e cereali quali avena, orzo e sesamo, da non confondere con il pane ottenuto da farina bianca addizionata a crusca. Può facilmente reperirlo in commercio anche confezionato. Conservi il pane a temperatura ambiente in un contenitore areato, avvolto nella carta con cui viene venduto o in un panno. Lo consumi entro due giorni dall'acquisto o 5/6 giorni dall'apertura della confezione. Se desidera, invece, conservarlo per più tempo, lo riponga nel congelatore e, prima di consumarlo, lo scalda per qualche minuto nel forno. Eviti di tenerlo in frigorifero, dove il pane diviene raffermo più rapidamente.

CAD: 1709

CAFFE' ITALIANO: può scegliere il caffè espresso o quello preparato con la moka. Per una migliore conservazione, si consiglia di riporre la confezione di caffè in un luogo fresco poiché il caldo ne accelera il deterioramento e, una volta aperta, in contenitori a chiusura ermetica; può essere conservato anche in frigorifero purché lontano da alimenti dai forti odori per evitare che questi ne alterino l'aroma.

Una tazzina media di Caffè italiano equivale a circa gr 50.

CAD: 1735

TE': scelga quello che preferisce tra i molti tipi disponibili in commercio, diversi per formato e aroma. Se utilizza il formato in sacchetti-filtro, ne metta uno per ogni tazza e lo lasci in infusione per 4/5 minuti.

E' un prodotto che si mantiene anche per lunghi periodi di tempo se tenuto in un luogo buio, asciutto e lontano da forti odori; è consigliabile, pertanto, conservarlo in scatole metalliche a chiusura ermetica.

Una tazza media di Tè equivale a circa gr 200.

Elenco numeri di CAD di: Carraro Luca

No.	Titolo
11	PASTA CON GLI SPINACI
16	PASTA CON I FUNGHI
22	PASTA CON IL POMODORO
29	PASTA CON LE MELANZANE
33	PASTA CON LE ZUCCHINE
42	PASTA, POMODORO E TRITATO DI VITELLO
183	RISO CON I FUNGHI
189	RISO CON IL POMODORO
199	RISO CON LE ZUCCHINE
204	RISO IN BIANCO
818	PASTA DI SEMOLA
823	RISO
844	COSCIA DI POLLO
850	MAIALE BISTECCA
851	MAIALE MAGRO
854	PETTO DI POLLO
859	VITELLO MAGRO
922	INSALATA DI MARE
924	MERLUZZO
925	ORATA
927	PALOMBO
932	PESCE SPADA
933	PLATESSA
934	POLPO
937	SALMONE
943	SPIGOLA
960	SALMONE CONSERVATO
961	TONNO AL NATURALE
980	CACIOTTINA
990	FORMAGGINO
994	FORMAGGIO CREMOSO LIGHT
997	GALBANINO
1009	PARMIGIANO
1011	PROVOLONE
1015	RICOTTA DI VACCA
1020	STRACCHINO
1033	FRITTATA
1047	UOVO DI GALLINA
1240	BROCCOLO A TESTA
1243	CAROTE
1244	CAVOLFIORI
1247	CICORIA
1251	FAGIOLINI
1254	FUNGHI
1257	INDIVIA
1259	INSALATA MISTA
1260	LATTUGA
1262	MELANZANE
1267	PATATE
1269	PEPERONI
1271	POMODORI
1281	SPINACI
1285	VERDURE MISTE
1287	ZUCCA
1288	ZUCCHINE
1300	ANANAS
1304	BANANE
1308	COCOMERO O ANGURIA

Elenco numeri di CAD di: Carraro Luca (Continuazione...)

No.	Titolo
1309	FICHI
1312	KIWI
1319	MELE
1326	PERE
1327	PESCHE
1329	PRUGNE
1330	UVA
1439	OLIO DI OLIVA
1462	SALSA DI POMODORO
1492	BISCOTTI SECCHI SENZA LATTE
1513	FETTE BISCOTTATE INTEGRALI
1545	PANE INTEGRALE AI CEREALI
1709	CAFFE' ITALIANO
1735	TE'

Distribuzione degli apporti

Giorno	Protidi	Glucidi	Lipidi	Kcalorie	% scarto Protidi	% scarto Glucidi	% scarto Lipidi	% scarto Calorie
1	81,1	262,0	50,4	1796,9	-2,39%	0,15%	0,80%	-0,17%
2	83,0	264,1	50,4	1812,9	-0,11%	0,95%	0,80%	0,71%
3	83,0	255,5	50,0	1776,2	-0,11%	-2,33%	0,00%	-1,32%
4	82,5	261,7	49,3	1791,5	-0,71%	0,04%	-1,40%	-0,47%
5	81,6	261,8	49,3	1788,6	-1,79%	0,07%	-1,40%	-0,63%
6	82,6	262,1	49,4	1794,8	-0,59%	0,19%	-1,20%	-0,29%
7	82,5	261,0	49,7	1792,4	-0,71%	-0,23%	-0,60%	-0,42%
8	82,6	259,9	49,6	1788,4	-0,59%	-0,65%	-0,80%	-0,65%
9	82,5	262,3	50,1	1801,2	-0,71%	0,27%	0,20%	0,07%
10	82,9	264,6	50,7	1817,4	-0,23%	1,14%	1,40%	0,97%
11	82,6	263,5	50,8	1813,0	-0,59%	0,72%	1,60%	0,72%
12	82,7	255,8	50,1	1777,1	-0,47%	-2,22%	0,20%	-1,27%
13	83,5	269,8	49,2	1826,6	0,50%	3,13%	-1,60%	1,48%
14	81,7	262,3	49,5	1792,6	-1,67%	0,27%	-1,00%	-0,41%
15	82,6	257,4	50,4	1785,6	-0,59%	-1,61%	0,80%	-0,80%
16	82,6	263,3	50,0	1805,0	-0,59%	0,65%	0,00%	0,28%
17	83,1	258,5	50,2	1789,9	0,02%	-1,19%	0,40%	-0,56%
18	81,5	258,9	49,3	1777,0	-1,91%	-1,03%	-1,40%	-1,28%
19	82,8	262,4	50,6	1807,1	-0,35%	0,30%	1,20%	0,40%
20	83,4	260,2	50,7	1802,1	0,38%	-0,54%	1,40%	0,12%
21	83,2	264,2	50,0	1810,7	0,14%	0,99%	0,00%	0,59%
22	83,0	257,0	49,8	1779,6	-0,11%	-1,76%	-0,40%	-1,13%
23	82,2	263,9	49,6	1801,8	-1,07%	0,88%	-0,80%	0,10%
24	82,8	255,6	49,7	1772,8	-0,35%	-2,30%	-0,60%	-1,51%
25	82,9	256,3	50,3	1781,1	-0,23%	-2,03%	0,60%	-1,05%
26	80,9	258,1	50,0	1778,0	-2,63%	-1,34%	0,00%	-1,22%
27	83,4	262,4	50,5	1808,5	0,38%	0,30%	1,00%	0,47%
28	81,3	259,5	50,9	1793,2	-2,15%	-0,81%	1,80%	-0,38%

Dati Generali

	Protidi	Glucidi	Lipidi	Kcalorie
Totali ottenuti	2.310,25	7.304,43	1.400,76	50.262,01
Totali calcolati	2.326,45	7.324,99	1.400,00	50.400,01
Media giornaliera ottenuta	82,51	260,87	50,03	1.795,07
Media giornaliera calcolata	83,09	261,61	50,00	1.800,00
Differenze percentuali delle medie	-0,70%	-0,28%	0,05%	-0,27%

Lista alimenti

Codice	Alimento	Numero di volte
BV06	Caffè italiano	16
BV25	Tè	12
CF08	Coscia di pollo	6
CF14	Maiale magro	1
CF15	Maiale bistecca	2
CF17	Petto di pollo	10
CF22	Vitello magro	2
CN05	Carote	3
CN09	Cicoria	1
CN13	Indivia	3
CN18	Insalata mista	3
CN19	Lattuga	6
CN24	Peperoni	4
CN25	Pomodori	1
CN41	Zucchine	3
CN42	Zucca	5
CN46	Cavolfiori	3
CN47	Funghi	3
CN48	Spinaci	2
CN53	Melanzane	5
CN54	Fagiolini	4
CN55	Patate	4
CN64	Verdure miste	5
CN65	Broccolo a testa	1
CP05	Olio di oliva	28
FF03	Ananas	4
FF04	Banane	5
FF07	Cocomero o anguria	6
FF08	Fichi	4
FF11	Kiwi	7
FF16	Mele	13
FF23	Pere	3
FF24	Pesche	8
FF26	Prugne	4
FF27	Uva	2
FL02	Formaggio cremoso light	1
FL06	Caciottina	2
FL16	Parmigiano	1
FL19	Provolone	1
FL21	Ricotta di vacca	1
FL27	Stracchino	2
FL38	Formaggino	2
FL43	Galbanino	2
PA07	Pasta con i funghi	2
PA10	Pasta con le melanzane	1
PA30	Pasta con il pomodoro	4
PA31	Pasta, pom. e trit. vitello	3
PA38	Pasta con le zucchine	3
PA48	Pasta con gli spinaci	5
PC04	Salmone conservato	4
PC06	Tonno al naturale	1
PF10	Merluzzo	1
PF12	Palombo	1
PF13	Orata	2
PF14	Platessa	2
PF15	Pesce spada	1
PF16	Salmone fresco	1
PF27	Spigola	1

Lista alimenti (Continuazione...)

Codice	Alimento	Numero di volte
PF29	Polpo	2
PF32	Insalata di mare	1
PN12	Biscotti secchi senza latte	12
PN15	Fette biscottate integrali	16
PN66	Pane integrale ai cereali	28
RI08	Riso con i funghi	2
RI23	Riso con il pomodoro	3
RI43	Riso con le zucchine	3
RI47	Riso in bianco	2
UV01	Uovo di gallina	4
UV02	Frittata	2