

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 11/04/2008 Giorno Dieta: 1

Peso iniziale: 86,000 Peso attuale: 78,000 Dimagrimento: 0,000 Calorie dieta: 1800

Alimento Grammi KCal

Colazione: THE'
MUESLI 60 210
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)

Totali parziali: 232

Spuntino del ANANAS 125 58
mattino Totali parziali: 58

Pranzo: SPAGHETTI ALLE COZZE (59 25) 85 245
PATATE NOVELLE AL FORNO 105 90
ARANCE 145 49

Totali parziali: 384

Spuntino del ARANCE 170 58
pomeriggio Totali parziali: 58

Cena: SOGLIOLA 300 249
POMODORI MATURI 300 48
MELE 300 129

Totali parziali: 426

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1158 + * 641 = 1799

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 12/04/2008 Giorno Dieta: 2

Colazione: CAFFE' CON LATTE INT.VAC. (UNA TAZZA) 145 90
FETTE BISCOTTATE INT 30 104
MARMELLATA AMARENE 10 27
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)

Totali parziali: 232

Spuntino del BANANE 90 58
mattino Totali parziali: 58

Pranzo: MINISTRONE DI VERDURE CON 30GR. DI PASTA (UN PIATTO)
SEDANO 300 66
FRAGOLE 300 87

Totali parziali: 330

Spuntino del BELGA 485 58
pomeriggio Totali parziali: 58

Cena: VITELLO 300 276
CETRIOLO 300 42
BANANE 240 155

Totali parziali: 473

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1151 + * 641 = 1792

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 13/04/2008 Giorno Dieta: 3

Peso iniziale: 86,000 Peso attuale: 78,000 Dimagrimento: 0,000 Calorie dieta: 1800

Alimento	Grammi	KCal
Colazione: CAFFE' CON LATTE PARZ.SC. (UNA TAZZA)	150	73
FETTE BISCOTTATE	30	122
MARMELLATA ALBICOCCHE	10	26
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		

Totali parziali: 232

Spuntino del CAKI	105	58
<u>mattino</u>	Totali parziali:	58

Pranzo: PROSCIUTTO CRUDO SENZA GRASSO	125	168
CARCIOFI	255	56
ANANAS	185	86

Totali parziali: 310

Spuntino del CAPPUCCINO (UNA TAZZA)	90	58
<u>pomeriggio</u>	Totali parziali:	58

Cena: PIZZA MARGHERITA	140	375
CARDI	300	24
PERE	270	102

Totali parziali: 501

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1159 + * 641 = 1800

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 14/04/2008 Giorno Dieta: 4

Colazione: THE'		
MUESLI	60	210
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		

Totali parziali: 232

Spuntino del CAROTE	165	58
<u>mattino</u>	Totali parziali:	58

Pranzo: GNOCCHI DI PATATE	140	215
SALSA DI POMODORO	70	46
PARMIGIANO REGGIANO	20	79
FINOCCHI	215	34
MELE	125	53

Totali parziali: 427

Spuntino del CAROTE+CARCIOFI+INSALATA ICEBERG+PARMIG.	90	58
<u>pomeriggio</u>	Totali parziali:	58

Cena: UOVO DI GALLINA	(2)	
PEPERONI VERDI	245	66
KIWI	300	131

Totali parziali: 384

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1159 + * 641 = 1800

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 15/04/2008 Giorno Dieta: 5

Peso iniziale: 86,000 Peso attuale: 78,000 Dimagrimento: 0,000 Calorie dieta: 1800

Alimento	Grammi	KCal
Colazione: CAFFE' CON LATTE INT.VAC. (UNA TAZZA)	145	91
FETTE BISCOTTATE INT	30	105
MARMELLATA PESCHE	10	25
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		

Totali parziali: 232

Spuntino del CETRIOLO	415	58
<u>mattino</u>	Totali parziali:	58

Pranzo: BRODO MAGRO DI CARNE+PASTA (81 24) (UN PIATTO)		
PATATE NOVELLE BOLLITE	130	112
BANANE	95	63
	Totali parziali:	303

Spuntino del CLEMENTINA	165	58
<u>pomeriggio</u>	Totali parziali:	58

Cena: SPINACINE AIA	160	403
RAVANELLI	250	30
ARANCE	220	74
	Totali parziali:	507

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1158 + * 641 = 1799

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 16/04/2008 Giorno Dieta: 6

Colazione: CAFFE' CON LATTE PARZ.SC. (UNA TAZZA)	150	73
FETTE BISCOTTATE	30	122
MARMELLATA FRAGOLE	10	26
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		

Totali parziali: 232

Spuntino del FINOCCHI	360	58
<u>mattino</u>	Totali parziali:	58

Pranzo: RISO E ZUCCHINE (47 20)	70	179
CARCIOFI SOTT'OLIO	300	115
PERE	95	37
	Totali parziali:	331

Spuntino del KIWI	130	58
<u>pomeriggio</u>	Totali parziali:	58

Cena: ORATA DI MARE	215	261
FUNGHI SOTT'OLIO	300	144
FRAGOLE	260	75
	Totali parziali:	480

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1159 + * 641 = 1800

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 17/04/2008 Giorno Dieta: 7

Peso iniziale: 86,000 Peso attuale: 78,000 Dimagrimento: 0,000 Calorie dieta: 1800

Alimento Grammi KCal

Colazione: THE'
 MUESLI 60 210
 ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)

Totali parziali: 232

Spuntino del MANDARANCI 110 58
 mattino Totali parziali: 58

Pranzo: MELANZANE ALLA PARMIGIANA 160 177
 PATATE NOVELLE FRITTE 80 145
 KIWI 90 40

Totali parziali: 362

Spuntino del MANDARINI 80 58
 pomeriggio Totali parziali: 58

Cena: CERTOSINO 100 266
 ZUCCHINE 300 45
 ANANAS 300 138

Totali parziali: 449

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1159 + * 641 = 1800

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641

Dottor Gervasi Francesco
 Specialista in gastroenterologia
 (Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 18/04/2008 Giorno Dieta: 8

Colazione: CAFFE' CON LATTE INT.VAC. (UNA TAZZA) 140 89
 FETTE BISCOTTATE INT 30 103
 MARMELLATA ARANCE 10 29
 ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)

Totali parziali: 232

Spuntino del MELAGRANE 90 58
 mattino Totali parziali: 58

Pranzo: CANNELLONI (SENZA BESCIAPELLA) 155 268
 INDIVIA 245 39
 ARANCE 270 92

Totali parziali: 399

Spuntino del MELE 135 58
 pomeriggio Totali parziali: 58

Cena: INSALATA MISTA CON TONNO 225 232
 POMODORI DA INSALATA 300 51
 MELE 300 129

Totali parziali: 412

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1159 + * 641 = 1800

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641

Dottor Gervasi Francesco
 Specialista in gastroenterologia
 (Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 19/04/2008 Giorno Dieta: 9

Peso iniziale: 86,000 Peso attuale: 78,000 Dimagrimento: 0,000 Calorie dieta: 1800

Alimento	Grammi	KCal
Colazione: CAFFE' CON LATTE PARZ.SC. (UNA TAZZA)	145	72
FETTE BISCOTTATE	30	121
MARMELLATA AMARENE	10	28
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		

Totali parziali: 232

Spuntino del MELONE INVERNALI	265	58
<u>mattino</u>	Totali parziali:	58

Pranzo: PASTA E FAGIOLI (20 46)	65	201
MAIS IN SCATOLA SGOCCIOLATO	85	81
FRAGOLE	95	27

Totali parziali: 309

Spuntino del PERE	155	58
<u>pomeriggio</u>	Totali parziali:	58

Cena: SGOMBRO	195	324
FUNGHI PORCINI	300	75
BANANE	160	103

Totali parziali: 502

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1159 + * 641 = 1800

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 20/04/2008 Giorno Dieta: 10

Colazione: THE'		
MUESLI	60	210
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		

Totali parziali: 232

Spuntino del RADICCHIO	485	58
<u>mattino</u>	Totali parziali:	58

Pranzo: TACCHINO PETTO	145	196
MELANZANE GRIGLIATE	105	44
ANANAS	155	72

Totali parziali: 312

Spuntino del UVA	95	58
<u>pomeriggio</u>	Totali parziali:	58

Cena: PIZZA MARGHERITA	135	364
BELGA	300	36
PERE	260	99

Totali parziali: 499

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1159 + * 641 = 1800

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 21/04/2008 Giorno Dieta: 11

Peso iniziale: 86,000 Peso attuale: 78,000 Dimagrimento: 0,000 Calorie dieta: 1800

Alimento	Grammi	KCal
Colazione: CAFFE' CON LATTE INT.VAC. (UNA TAZZA)	145	91
FETTE BISCOTTATE INT	30	105
MARMELLATA ALBICOCCHE	10	25
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		
Totali parziali:		232

Spuntino del YOGURTH ALLA FRUTTA (1 VASETTO)

Alimento	Grammi	KCal
<i>mattino</i>		
Pranzo: PASTA CORTA	45	144
RAGU' ALLA BOLOGNESE	35	37
PARMIGIANO GRANA	10	39
FAVE FRESCHE	135	56
MELE	65	27
Totali parziali:		303

Spuntino del YOGURTH INTERO (1 VASETTO)

Alimento	Grammi	KCal
<i>pomeriggio</i>		
Cena: COPPA	95	375
CAVOLINI BRUXELLES	215	66
KIWI	150	66
Totali parziali:		507

* Da distribuire nella giornata:

Totali calorie : 1158 + * 641 = 1799

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 22/04/2008 Giorno Dieta: 12

Colazione: CAFFE' CON LATTE PARZ.SC. (UNA TAZZA)	150	73
FETTE BISCOTTATE	30	122
MARMELLATA PESCHE	10	26
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		
Totali parziali:		232

Spuntino del ANANAS

<i>mattino</i>		
Pranzo: BRODO MAGRO DI CARNE+PASTA (141 42) (UN PIATTO)		
PEPERONI GIALLI	300	93
BANANE	170	110
Totali parziali:		426

Spuntino del ARANCE

<i>pomeriggio</i>		
Cena: UOVO DI GALLINA	(2)	
CAROTE	250	88
ARANCE	300	102
Totali parziali:		377

* Da distribuire nella giornata:

Totali calorie : 1151 + * 641 = 1792

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 23/04/2008 Giorno Dieta: 13

Peso iniziale: 86,000 Peso attuale: 78,000 Dimagrimento: 0,000 Calorie dieta: 1800

Alimento Grammi KCal

Colazione: THE'
 MUESLI 60 210
 ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)

Totali parziali: 232

Spuntino del BANANE
 mattino 90 58
 Totali parziali: 58

Pranzo: RISO AL BURRO (59 3) 60 267
 SPINACI BOLLITI 155 36
 PERE 90 34

Totali parziali: 337

Spuntino del BELGA
 pomeriggio 485 58
 Totali parziali: 58

Cena: CINGHIALE 290 343
 LATTUGA 300 45
 FRAGOLE 300 87

Totali parziali: 475

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1160 + * 641 = 1801

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
 Specialista in gastroenterologia
 (Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 24/04/2008 Giorno Dieta: 14

Colazione: CAFFE' CON LATTE INT.VAC. (UNA TAZZA) 145 91
 FETTE BISCOTTATE INT 30 105
 MARMELLATA FRAGOLE 10 25
 ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)

Totali parziali: 232

Spuntino del CAKI
 mattino 105 58
 Totali parziali: 58

Pranzo: SPAGHETTI+PESTO (67 14) 80 236
 RUCOLA 205 57
 KIWI 115 51

Totali parziali: 344

Spuntino del CAPPUCCINO (UNA TAZZA)
 pomeriggio 90 58
 Totali parziali: 58

Cena: SARDA 230 255
 CAVOLFIORRE 300 75
 ANANAS 300 138

Totali parziali: 468

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1160 + * 641 = 1801

- Pane comune 120 gr.

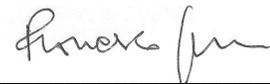
oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
 Specialista in gastroenterologia
 (Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 25/04/2008 Giorno Dieta: 15

Peso iniziale: 86,000 Peso attuale: 78,000 Dimagrimento: 0,000 Calorie dieta: 1800

Alimento	Grammi	KCal
Colazione: CAFFE' CON LATTE PARZ.SC. (UNA TAZZA)	145	71
FETTE BISCOTTATE	30	119
MARMELLATA ARANCE	10	30
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		

Totali parziali: 231

Spuntino del CAROTE	165	58
---------------------	-----	----

<u>mattino</u>	Totali parziali:	58
----------------	------------------	----

Pranzo: PASTA E CARCIOFI (72 31)	105	262
FUNGHI PRATAIOLI	150	41
ARANCE	175	60

Totali parziali: 363

Spuntino del CAROTE+CARCIOFI+INSALATA ICEBERG+PARMIG.	90	58
---	----	----

<u>pomeriggio</u>	Totali parziali:	58
-------------------	------------------	----

Cena: RICOTTA DI PECORA	160	254
CAVOLO CAPPUCCIO	300	66
MELE	300	129

Totali parziali: 449

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1159 + * 641 = 1800

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 26/04/2008 Giorno Dieta: 16

Colazione: THE'		
MUESLI	60	210
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		

Totali parziali: 232

Spuntino del CETRIOLO	415	58
-----------------------	-----	----

<u>mattino</u>	Totali parziali:	58
----------------	------------------	----

Pranzo: MINESTRA CREMA DI CIPOLLE (UN PIATTO)		
INSALATA ICEBERG	300	36
FRAGOLE	300	87

Totali parziali: 168

Spuntino del CLEMENTINA	165	58
-------------------------	-----	----

<u>pomeriggio</u>	Totali parziali:	58
-------------------	------------------	----

Cena: MANZO+PATATE+SUGO+OLIO (84 84 28 6)	300	369
ASPARAGI	300	72
BANANE	300	195

Totali parziali: 636

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1152 + * 641 = 1793

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 27/04/2008 Giorno Dieta: 17

Peso iniziale: 86,000 Peso attuale: 78,000 Dimagrimento: 0,000 Calorie dieta: 1800

Alimento	Grammi	KCal
Colazione: CAFFE' CON LATTE INT.VAC. (UNA TAZZA)	145	90
FETTE BISCOTTATE INT	30	104
MARMELLATA AMARENE	10	27
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		

Totali parziali: 232

Spuntino del FINOCCHI	360	58
<u>mattino</u>	Totali parziali:	58

Pranzo: POLPO	260	149
POMODORI MATURI	260	42
ANANAS	260	121

Totali parziali: 312

Spuntino del KIWI	130	58
<u>pomeriggio</u>	Totali parziali:	58

Cena: PIZZA MARGHERITA	135	364
RADICCHIO	300	36
PERE	260	99

Totali parziali: 499

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1159 + * 641 = 1800

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 28/04/2008 Giorno Dieta: 18

Colazione: CAFFE' CON LATTE PARZ.SC. (UNA TAZZA)	150	73
FETTE BISCOTTATE	30	122
MARMELLATA ALBICOCCHE	10	26
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		

Totali parziali: 232

Spuntino del MANDARANCI	110	58
<u>mattino</u>	Totali parziali:	58

Pranzo: SPAGHETTI+TONNO+OLIO (54 13 3)	70	236
CETRIOLO	180	25
MELE	105	45

Totali parziali: 306

Spuntino del MANDARINI	80	58
<u>pomeriggio</u>	Totali parziali:	58

Cena: MAIALE MAGRO	180	273
PATATE NOVELLE AL FORNO	170	144
KIWI	200	89

Totali parziali: 506

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1160 + * 641 = 1801

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 29/04/2008 Giorno Dieta: 19

Peso iniziale: 86,000 Peso attuale: 78,000 Dimagrimento: 0,000 Calorie dieta: 1800

Alimento	Grammi	KCal
Colazione: THE'		
MUESLI	60	210
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		
		Totale parziali: 232
Spuntino del MELAGRANE	90	58
<u>mattino</u>	Totale parziali: 58	
Pranzo: BRODO MAGRO DI CARNE+PASTA (116 34) (UN PIATTO)		
CARDI	300	24
BANANE	140	90
		Totale parziali: 297
Spuntino del MELE	135	58
<u>pomeriggio</u>	Totale parziali: 58	
Cena: MORTADELLA	130	420
SEDANO	170	37
ARANCE	145	50
		Totale parziali: 507

* Da distribuire nella giornata:

Totale calorie : 1152 + * 641 = 1793

- Pane comune 120 gr.

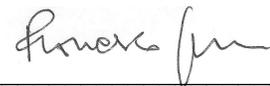
oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 30/04/2008 Giorno Dieta: 20

Colazione: CAFFE' CON LATTE INT.VAC. (UNA TAZZA)	145	91
FETTE BISCOTTATE INT	30	105
MARMELLATA PESCHE	10	25
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		
		Totale parziali: 232
Spuntino del MELONE INVERNALI	265	58
<u>mattino</u>	Totale parziali: 58	
Pranzo: RISO	80	275
SALSA DI POMODORO	70	45
PARMIGIANO REGGIANO	20	76
PEPERONI VERDI	120	32
PERE	115	44
		Totale parziali: 472
Spuntino del PERE	155	58
<u>pomeriggio</u>	Totale parziali: 58	
Cena: UOVO DI GALLINA	(2)	
CARCIOFI	300	66
FRAGOLE	300	87
		Totale parziali: 340

* Da distribuire nella giornata:

Totale calorie : 1160 + * 641 = 1801

- Pane comune 120 gr.

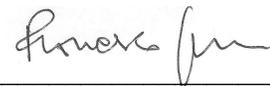
oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 01/05/2008 Giorno Dieta: 21

Peso iniziale: 86,000 Peso attuale: 78,000 Dimagrimento: 0,000 Calorie dieta: 1800

Alimento	Grammi	KCal
Colazione: CAFFE' CON LATTE PARZ.SC. (UNA TAZZA)	150	73
FETTE BISCOTTATE	30	122
MARMELLATA FRAGOLE	10	26
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		

Totali parziali: 232

Spuntino del RADICCHIO	485	58
<i>mattino</i>	Totali parziali:	58

Pranzo: SEMOLINO	75	261
RAVANELLI	185	22
KIWI	105	47

Totali parziali: 330

Spuntino del UVA	95	58
<i>pomeriggio</i>	Totali parziali:	58

Cena: TRIPPA AL SUGO	275	295
FINOCCHI	300	48
ANANAS	300	138

Totali parziali: 481

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1159 + * 641 = 1800

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 02/05/2008 Giorno Dieta: 22

Colazione: THE'		
MUESLI	60	210
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		

Totali parziali: 232

Spuntino del YOGURTH ALLA FRUTTA (1 VASETTO)		
<i>mattino</i>	Totali parziali:	58

Pranzo: LASAGNE ALLA BOLOGNESE (SENZA BESCIAM.)	90	142
FUNGHI SOTT'OLIO	230	110
ARANCE	155	53

Totali parziali: 305

Spuntino del YOGURTH INTERO (1 VASETTO)		
<i>pomeriggio</i>	Totali parziali:	58

Cena: SALMONE	140	263
PATATE NOVELLE BOLLITE	175	149
MELE	220	94

Totali parziali: 506

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1159 + * 641 = 1800

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 03/05/2008 Giorno Dieta: 23

Peso iniziale: 86,000 Peso attuale: 78,000 Dimagrimento: 0,000 Calorie dieta: 1800

Alimento	Grammi	KCal
Colazione: CAFFE' CON LATTE INT.VAC. (UNA TAZZA)	140	89
FETTE BISCOTTATE INT	30	103
MARMELLATA ARANCE	10	29
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		

Totali parziali: 232

Spuntino del ANANAS	125	58
<u>mattino</u>	Totali parziali:	58

Pranzo: MINESTRA CREMA D'ASPARAGI (UN PIATTO)		
ZUCCHINE	300	45
FRAGOLE	300	87

Totali parziali: 174

Spuntino del ARANCE	170	58
<u>pomeriggio</u>	Totali parziali:	58

Cena: PROVOLONE DOLCE	60	220
CARCIOFI SOTT'OLIO	300	234
BANANE	275	178

Totali parziali: 632

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1154 + * 641 = 1795

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 04/05/2008 Giorno Dieta: 24

Colazione: CAFFE' CON LATTE PARZ.SC. (UNA TAZZA)	145	72
FETTE BISCOTTATE	30	121
MARMELLATA AMARENE	10	28
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		

Totali parziali: 232

Spuntino del BANANE	90	58
<u>mattino</u>	Totali parziali:	58

Pranzo: ASPARAGI+UOVO DI GALLINA (147 30)	265	114
POMODORI DA INSALATA	300	51
ANANAS	300	138

Totali parziali: 303

Spuntino del BELGA	485	58
<u>pomeriggio</u>	Totali parziali:	58

Cena: PIZZA MARGHERITA	80	215
PATATE NOVELLE FRITTE	130	233
PERE	155	59

Totali parziali: 507

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1158 + * 641 = 1799

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 05/05/2008 Giorno Dieta: 25

Peso iniziale: 86,000 Peso attuale: 78,000 Dimagrimento: 0,000 Calorie dieta: 1800

Alimento	Grammi	KCal
Colazione: THE'		
MUESLI	60	210
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		
		Totale parziali: 232
Spuntino del CAKI	105	58
<u>mattino</u>	Totale parziali: 58	
Pranzo: PASTA E MELANZANE	120	278
FUNGHI PORCINI	295	74
MELE	175	75
		Totale parziali: 427
Spuntino del CAPPUCCINO (UNA TAZZA)	90	58
<u>pomeriggio</u>	Totale parziali: 58	
Cena: MERLUZZO FILETTI	300	204
INDIVIA	300	48
KIWI	300	132
		Totale parziali: 384

* Da distribuire nella giornata:

Totale calorie : 1159 + * 641 = 1800

- Pane comune 120 gr.

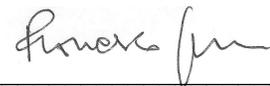
oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 06/05/2008 Giorno Dieta: 26

Colazione: CAFFE' CON LATTE INT.VAC. (UNA TAZZA)	145	91
FETTE BISCOTTATE INT	30	105
MARMELLATA ALBICOCCHE	10	25
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		
		Totale parziali: 232
Spuntino del CAROTE	165	58
<u>mattino</u>	Totale parziali: 58	
Pranzo: BRODO MAGRO DI CARNE+PASTA (110 33) (UN PIATTO)		
BELGA	300	36
BANANE	130	86
		Totale parziali: 297
Spuntino del CAROTE+CARCIOFI+INSALATA ICEBERG+PARMIG.	90	58
<u>pomeriggio</u>	Totale parziali: 58	
Cena: CONIGLIO	260	307
MAIS IN SCATOLA SGOCCIOLATO	135	133
ARANCE	195	67
		Totale parziali: 507

* Da distribuire nella giornata:

Totale calorie : 1152 + * 641 = 1793

- Pane comune 120 gr.

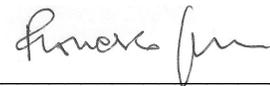
oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 07/05/2008 Giorno Dieta: 27

Peso iniziale: 86,000 Peso attuale: 78,000 Dimagrimento: 0,000 Calorie dieta: 1800

Alimento	Grammi	KCal
Colazione: CAFFE' CON LATTE PARZ.SC. (UNA TAZZA)	150	73
FETTE BISCOTTATE	30	122
MARMELLATA PESCHE	10	26
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		

Totali parziali: 232

Spuntino del CETRIOLO	415	58
-----------------------	-----	----

<u>mattino</u>	Totali parziali:	58
----------------	------------------	----

Pranzo: RISO E ZUCCHINE (54 23)	75	204
CAVOLINI BRUXELLES	195	60
PERE	110	42

Totali parziali: 306

Spuntino del CLEMENTINA	165	58
-------------------------	-----	----

<u>pomeriggio</u>	Totali parziali:	58
-------------------	------------------	----

Cena: SALAME UNGHERESE	125	430
MELANZANE GRIGLIATE	80	33
FRAGOLE	150	43

Totali parziali: 506

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1160 + * 641 = 1801

- Pane comune 120 gr.

oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)

Dieta del Sig.: ROSSI MARIA Data Dieta: 08/05/2008 Giorno Dieta: 28

Colazione: THE'		
MUESLI	60	210
ZUCCHERO (UN CUCCHIAINO)		

Totali parziali: 232

Spuntino del FINOCCHI	360	58
-----------------------	-----	----

<u>mattino</u>	Totali parziali:	58
----------------	------------------	----

Pranzo: SPAGHETTI	65	211
RAGU' ALLA BOLOGNESE	50	54
PARMIGIANO GRANA	15	57
CAROTE	100	35
KIWI	90	39

Totali parziali: 396

Spuntino del KIWI	130	58
-------------------	-----	----

<u>pomeriggio</u>	Totali parziali:	58
-------------------	------------------	----

Cena: UOVO DI GALLINA	(2)	
FAVE FRESCHE	300	123
ANANAS	230	105

Totali parziali: 415

* Da distribuire nella giornata: Totali calorie : 1159 + * 641 = 1800

- Pane comune 120 gr.

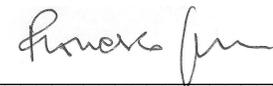
oppure

- Pane integrale 130 gr.

- Olio d'oliva Extra 30 gr.

Un bicchiere di vino comune

In totale corrispondente a KCal. :641



Dottor Gervasi Francesco
Specialista in gastroenterologia
(Medico di medicina generale)