

Dr. Michela Moscatelli

Medico Chirurgo
viale Brigate Partigiane, 6, Genova
Tel:339 5993782
Email:michela.moscatelli@gmail.com

Dieta personalizzata per la paziente Maria Rossi

LUNEDI' KCalorie 1424**COLAZIONE (KCalorie 125)**

Tè, in tazza: 150 gr.
Biscotto per la prima colazione: 30 gr.

SPUNTINO (KCalorie 88)

Fette biscottate: 20 gr.
Caffè bar, in tazza: 40 gr.
Dolcificante aspartame: 1 gr.

PRANZO (KCalorie 683)

Riso bollito
Riso : 50 gr.
Olio di oliva extravergine: 10 gr.
Prosciutto crudo, magro: 50 gr.
Spinaci : 250 gr.
Succo di limone, fresco: 10 gr.
Pane comune: 50 gr.
Mela : 200 gr.

MERENDA (KCalorie 54)

Yogurt di latte parzialmente scremato:
125 gr.

CENA (KCalorie 474)

Minestrone surgelato: 170 gr.
Uova e zucchine:
Uovo di gallina, intero: 60 gr.
Zucchine : 200 gr.
Olio di oliva extravergine: 10 gr.
Pane comune: 50 gr.
Arance : 120 gr.

MARTEDI' KCalorie 1492**COLAZIONE (KCalorie 125)**

Tè, in tazza: 150 gr.
Biscotto per la prima colazione: 30 gr.

SPUNTINO (KCalorie 88)

Fette biscottate: 20 gr.
Caffè bar, in tazza: 40 gr.
Dolcificante aspartame: 1 gr.

PRANZO (KCalorie 652)

Riso al pomodoro:
Riso : 50 gr.
Pomodoro, salsa pronta: 40 gr.
Vitellone, carne magra: 120 gr.
Patate : 200 gr.
Olio di oliva extravergine: 10 gr.
Mandaranci e clementine: 100 gr.

MERENDA (KCalorie 33)

Carote : 100 gr.

CENA (KCalorie 594)

Tortellini al prosciutto crudo Fini o simili:
85 gr.
Burro: 10 gr.
Bresaola: 50 gr.
Olio di oliva extravergine: 5 gr.
Pane comune: 50 gr.

MERCOLEDI' KCalorie 1468**COLAZIONE (KCalorie 125)**

Tè, in tazza: 150 gr.
Biscotto per la prima colazione: 30 gr.

SPUNTINO (KCalorie 88)

Fette biscottate: 20 gr.
Caffè bar, in tazza: 40 gr.
Dolcificante aspartame: 1 gr.

PRANZO (KCalorie 621)

Pollo, petto: 150 gr.
Olio di oliva extravergine: 15 gr.
Purè di patate (istantaneo)
Patate, polvere istantanea: 25.0 gr.
Latte di vacca, parzialmente scremato:
80.0 gr.
Parmigiano: 10.0 gr.
Grissini: 30 gr.
Pera : 150 gr.

MERENDA (KCalorie 54)

Yogurt di latte parzialmente scremato:
125 gr.

CENA (KCalorie 580)

Crema di spinaci
Spinaci : 150.0 gr.
Cipolle : 40.0 gr.
Patate : 50.0 gr.

Seppia in umido

Seppia : 300.0 gr.
Pomodori, pelati, in scatola con liquido:
200.0 gr.
Olio di oliva extravergine: 5.0 gr.
Pane comune: 50 gr.
Arance : 120 gr.

GIOVEDI' KCalorie 1432

COLAZIONE (KCalorie 125)

Tè, in tazza: 150 gr.
Biscotto per la prima colazione: 30 gr.

SPUNTINO (KCalorie 88)

Fette biscottate: 20 gr.
Caffè bar, in tazza: 40 gr.
Dolcificante aspartame: 1 gr.

PRANZO (KCalorie 733)

Tagliatelle ai funghi
Pasta all'uovo, secca: 60.0 gr.
Funghi secchi: 20.0 gr.
Tonno sott'olio, sgocciolato: 80 gr.
Insalata mista:
Lattuga : 50 gr.
Pomodori da insalata : 150 gr.
Carote : 50 gr.
Olio di oliva extravergine: 10.0 gr.
Pane comune: 50 gr.

MERENDA (KCalorie 54)

Yogurt di latte parzialmente scremato:
125 gr.

CENA (KCalorie 432)

Minestrone surgelato: 170 gr.
Prosciutto crudo, magro: 50 gr.
Pane comune: 50 gr.
Mela : 200 gr.

VENERDI' KCalorie 1451

COLAZIONE (KCalorie 125)

Tè, in tazza: 150 gr.
Biscotto per la prima colazione: 30 gr.

SPUNTINO (KCalorie 88)

Fette biscottate: 20 gr.
Caffè bar, in tazza: 40 gr.
Dolcificante aspartame: 1 gr.

PRANZO (KCalorie 671)

Riso al pomodoro:
Riso : 50 gr.
Pomodoro, salsa pronta: 40 gr.
Tacchino, petto: 120 gr.
Spinaci : 250 gr.
Olio di oliva extravergine: 10 gr.
Pane comune: 50 gr.

MERENDA (KCalorie 111)

Crackers integrali: 25 gr.

CENA (KCalorie 456)

Scaloppine ai funghi
Vitello : 150.0 gr.
Funghi prataioli, coltivati : 150.0 gr.
Olio di oliva extravergine: 5.0 gr.
Pane comune: 50 gr.
Banana : 160 gr.

SABATO KCalorie 1478

COLAZIONE (KCalorie 125)

Tè, in tazza: 150 gr.
Biscotto per la prima colazione: 30 gr.

SPUNTINO (KCalorie 88)

Fette biscottate: 20 gr.
Caffè bar, in tazza: 40 gr.
Dolcificante aspartame: 1 gr.

PRANZO (KCalorie 601)

Dentice : 200 gr.
Patate : 120 gr.
Olio di oliva extravergine: 10 gr.
Pane comune: 50 gr.
Mandarini : 100 gr.

MERENDA (KCalorie 54)

Yogurt di latte parzialmente scremato:
125 gr.

CENA (KCalorie 610)

Pizza con pomodoro e mozzarella: 200 gr.
Birra chiara: 200 gr.

DOMENICA KCalorie 1479

COLAZIONE (KCalorie 125)

Tè, in tazza: 150 gr.

Biscotto per la prima colazione: 30 gr.

SPUNTINO (KCalorie 88)

Fette biscottate: 20 gr.

Caffè bar, in tazza: 40 gr.

Dolcificante aspartame: 1 gr.

PRANZO (KCalorie 737)

Lasagne al forno, cotte: 150 gr.

Suino, carne magra: 150 gr.

Funghi champignon in umido

Funghi prataioli, coltivati : 250.0 gr.

Pomodoro, concentrato (sostanza secca 25%): 20.0 gr.

Olio di oliva extravergine: 10 gr.

Pane comune: 50 gr.

MERENDA (KCalorie 33)

Carote : 100 gr.

CENA (KCalorie 496)

Minestrone surgelato: 170 gr.

Carpaccio di carne

Vitello : 70.0 gr.

Parmigiano: 30.0 gr.

Olio di oliva extravergine: 5.0 gr.

Pane comune: 50 gr.

Kiwi : 100 gr.