

PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO

Elaborato presso

Dr.Matonti Catello

medicina ecologica
Tel. 339.3340022
Fax.
e-mail:

Allergia Nichel

Piano alimentare Lunedì 1° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Succo di frutta	gr 200
Croissant alla marmellata	gr 90
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Pasta con ricotta di vacca	
• Pasta di semola	gr 150
• Ricotta di vacca	gr 60
Zucchine	gr 200
Ciliegie	gr 320
Cena	
Agnello	gr 120
Peperoni	gr 100
Banane	gr 200
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 190
Olio di oliva	10 cucchiaini

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Martedì 1° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Latte intero di vacca	gr 300
Croissant alla marmellata	gr 70
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Riso, zucchine e gamberi	
• Riso	gr 130
• Zucchine	gr 90
• Gamberi	gr 40
Melanzane	gr 150
Albicocche	gr 350
Cena	
Riso in brodo veget. e parm.	
• Riso	gr 110
• Brodo vegetale	gr 300
• Parmigiano grattugiato	gr 15
Platessa	gr 80
Indivia	gr 100
Kiwi	gr 270
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 100
Olio di oliva	9 cucchiaini

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Mercoledì 1° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Succo di frutta	gr 200
Croissant alla marmellata	gr 90
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Pasta con le vongole	
• Pasta di semola	gr 150
• Vongole	gr 50
Patate	gr 100
Mele	gr 300
Cena	
Maiale magro	gr 130
Fagiolini	gr 150
Cocomero o anguria	gr 400
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 170
Olio di oliva	11 cucchiaini

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Giovedì 1° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Latte intero di vacca	gr 300
Croissant alla marmellata	gr 70
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Passato di verdure	gr 200
Peperoni	gr 100
Banane	gr 200
Cena	
Riso in brodo veget. e parm.	
• Riso	gr 140
• Brodo vegetale	gr 300
• Parmigiano grattugiato	gr 20
Agnello	gr 100
Melanzane	gr 150
Mele	gr 300
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 170
Olio di oliva	8 cucchiaini

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Venerdì 1° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Succo di frutta	gr 200
Croissant alla marmellata	gr 90
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Riso con le vongole	
• Riso	gr 150
• Vongole	gr 50
Patate	gr 100
Cocomero o anguria	gr 400
Cena	
Polpo	gr 290
Zucchine	gr 200
Albicocche	gr 350
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 190
Olio di oliva	12 cucchiaini e ½

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Sabato 1° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Latte intero di vacca	gr 300
Croissant alla marmellata	gr 70
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Pastina in brodo veg. e parm.	
• Pastina	gr 120
• Brodo vegetale	gr 300
• Parmigiano grattugiato	gr 15
Bieta	gr 150
Ananas	gr 280
Cena	
Riso con il parmigiano	
• Riso	gr 120
• Parmigiano grattugiato	gr 15
Coscia di tacchino	gr 80
Cicoria	gr 150
Albicocche	gr 350
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 100
Olio di oliva	7 cucchiaini e ½

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Domenica 1° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Succo di frutta	gr 200
Croissant alla marmellata	gr 90
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Minestrone con riso	
• Riso	gr 100
• Verdure miste	gr 200
Cetrioli	gr 100
Albicocche	gr 350
Cena	
Maiale magro	gr 160
Melanzane	gr 150
Banane	gr 200
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 250
Olio di oliva	11 cucchiaini

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Alimenti assegnati nella 1° Settimana

Alimento	Riepilogo quantità
PRIMI	
Brodo vegetale	gr 900
Passato di verdure	gr 200
Pasta di semola	gr 300
Pastina	gr 120
Riso	gr 750
SECONDI	
Ricotta di vacca	gr 60
Agnello	gr 220
Coscia di tacchino	gr 80
Maiale magro	gr 290
Gamberi	gr 40
Platessa	gr 80
Polpo	gr 290
Vongole	gr 100
CONTORNI	
Bieta	gr 150
Cetrioli	gr 100
Cicoria	gr 150
Fagiolini	gr 150
Indivia	gr 100
Melanzane	gr 450
Patate	gr 200
Peperoni	gr 200
Verdure miste	gr 200
Zucchine	gr 490
FRUTTA	
Albicocche	gr 1400
Ananas	gr 280
Banane	gr 600
Ciliegie	gr 320
Cocomero o anguria	gr 800
Kivi	gr 270
Mele	gr 600
ALTRI ALIMENTI	
Olio di oliva	69 cucchiaini (gr276)
Pane bianco	gr 1170
Caffè italiano	7 tazzine
Croissant alla marmellata	gr 570
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Latte intero di vacca	gr 900
Parmigiano grattugiato	gr 65
Succo di frutta	gr 800

Allergia Nichel

Piano alimentare Lunedì 2° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Succo di frutta	gr 200
Croissant alla marmellata	gr 90
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Riso, zucchine e gamberi	
• Riso	gr 150
• Zucchine	gr 100
• Gamberi	gr 50
Cicoria	gr 150
Mele	gr 300
Cena	
Petto di tacchino	gr 130
Indivia	gr 100
Banane	gr 200
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 160
Olio di oliva	13 cucchiaini

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Martedì 2° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Latte intero di vacca	gr 300
Croissant alla marmellata	gr 70
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Pasta con le melanzane	
• Pasta di semola	gr 130
• Melanzane	gr 50
Zucchine	gr 200
Pompelmo	gr 240
Cena	
Minestrone con riso e parmigiano	
• Riso	gr 110
• Verdure miste	gr 200
• Parmigiano grattugiato	gr 20
Polpo	gr 120
Patate	gr 100
Albicocche	gr 350
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 110
Olio di oliva	9 cucchiaini e ½

Elaborazione a cura di: Dr. Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Mercoledì 2° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Succo di frutta	gr 200
Croissant alla marmellata	gr 90
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Riso in brodo vegetale	
• Riso	gr 150
• Brodo vegetale	gr 300
Indivia	gr 100
Cocomero o anguria	gr 400
Cena	
Hamburger di manzo	gr 190
Bieta	gr 150
Mele	gr 300
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 170
Olio di oliva	8 cucchiaini

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Giovedì 2° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Latte intero di vacca	gr 300
Croissant alla marmellata	gr 70
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Riso con le seppie	
• Riso	gr 130
• Seppie	gr 40
Cetrioli	gr 100
Albicocche	gr 350
Cena	
Riso con il parmigiano	
• Riso	gr 110
• Parmigiano grattugiato	gr 15
Petto di pollo	gr 80
Melanzane	gr 150
Ciliegie	gr 320
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 120
Olio di oliva	10 cucchiaini

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Venerdì 2° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Succo di frutta	gr 200
Croissant alla marmellata	gr 90
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Minestrone con riso e parmigiano	
• Riso	gr 120
• Verdure miste	gr 200
• Parmigiano grattugiato	gr 20
Fagiolini	gr 150
Albicocche	gr 350
Cena	
Palombo	gr 160
Bieta	gr 150
Ananas	gr 280
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 220
Olio di oliva	11 cucchiaini e ½

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Sabato 2° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Latte intero di vacca	gr 300
Croissant alla marmellata	gr 70
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Pasta con le zucchine	
• Pasta di semola	gr 140
• Zucchine	gr 130
Indivia	gr 100
Pompelmo	gr 240
Cena	
Riso con le vongole	
• Riso	gr 110
• Vongole	gr 40
Maiale magro	gr 90
Melanzane	gr 150
Ananas	gr 280
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 120
Olio di oliva	9 cucchiaini e ½

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Domenica 2° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Succo di frutta	gr 200
Croissant alla marmellata	gr 90
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Pasta con i frutti di mare	
• Pasta di semola	gr 150
• Frutti di mare	gr 50
Zucchine	gr 200
Fragole	gr 350
Cena	
Coscia di pollo	gr 100
Fagiolini	gr 150
Albicocche	gr 350
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 220
Olio di oliva	11 cucchiaini

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Alimenti assegnati nella 2° Settimana

Alimento	Riepilogo quantità
PRIMI	
Brodo vegetale	gr 300
Pasta di semola	gr 420
Riso	gr 880
SECONDI	
Coscia di pollo	gr 100
Hamburger di manzo	gr 190
Maiale magro	gr 90
Petto di pollo	gr 80
Petto di tacchino	gr 130
Frutti di mare	gr 50
Gamberi	gr 50
Palombo	gr 160
Polpo	gr 120
Seppie	gr 40
Vongole	gr 40
CONTORNI	
Bieta	gr 300
Cetrioli	gr 100
Cicoria	gr 150
Fagiolini	gr 300
Indivia	gr 300
Melanzane	gr 350
Patate	gr 100
Verdure miste	gr 400
Zucchine	gr 630
FRUTTA	
Albicocche	gr 1400
Ananas	gr 560
Banane	gr 200
Ciliegie	gr 320
Cocomero o anguria	gr 400
Fragole	gr 350
Mele	gr 600
Pompelmo	gr 480
ALTRI ALIMENTI	
Olio di oliva	72 cucchiaini e ½ (gr290)
Pane bianco	gr 1120
Caffè italiano	7 tazzine
Croissant alla marmellata	gr 570
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Latte intero di vacca	gr 900
Parmigiano grattugiato	gr 55
Succo di frutta	gr 800

Allergia Nichel

Piano alimentare Lunedì 3° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Succo di frutta	gr 200
Croissant alla marmellata	gr 90
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Riso con le seppie	
• Riso	gr 150
• Seppie	gr 50
Peperoni	gr 100
Ananas	gr 280
Cena	
Vitello magro	gr 140
Cetrioli	gr 100
Kiwi	gr 270
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 200
Olio di oliva	12 cucchiaini

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Martedì 3° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Latte intero di vacca	gr 300
Croissant alla marmellata	gr 70
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Pasta con ricotta di vacca	
• Pasta di semola	gr 120
• Ricotta di vacca	gr 50
Patate	gr 100
Kiwi	gr 270
Cena	
Riso in brodo vegetale	
• Riso	gr 100
• Brodo vegetale	gr 300
Palombo	gr 110
Melanzane	gr 150
Ciliegie	gr 320
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 100
Olio di oliva	8 cucchiaini e ½

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Mercoledì 3° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Succo di frutta	gr 200
Croissant alla marmellata	gr 90
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Pasta con i frutti di mare	
• Pasta di semola	gr 150
• Frutti di mare	gr 50
Indivia	gr 100
Ciliegie	gr 320
Cena	
Coscia di tacchino	gr 120
Bieta	gr 150
Cocomero o anguria	gr 400
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 210
Olio di oliva	11 cucchiaini e ½

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Giovedì 3° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Latte intero di vacca	gr 300
Croissant alla marmellata	gr 70
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Pastina in brodo vegetale	
• Pastina	gr 120
• Brodo vegetale	gr 300
Cetrioli	gr 100
Kiwi	gr 270
Cena	
Pasta con le zucchine	
• Pasta di semola	gr 110
• Zucchine	gr 100
Hamburger di manzo	gr 80
Zucchine	gr 200
Albicocche	gr 350
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 120
Olio di oliva	8 cucchiaini

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Venerdì 3° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Succo di frutta	gr 200
Croissant alla marmellata	gr 90
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Riso con il burro	
• Riso	gr 150
• Burro di vacca	gr 20
Peperoni	gr 100
Pompelmo	gr 240
Cena	
Gamberi	gr 230
Bieta	gr 150
Ananas	gr 280
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 200
Olio di oliva	9 cucchiaini

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Sabato 3° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Latte intero di vacca	gr 300
Croissant alla marmellata	gr 70
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Pasta con i frutti di mare	
• Pasta di semola	gr 120
• Frutti di mare	gr 40
Indivia	gr 100
Mele	gr 300
Cena	
Riso con le vongole	
• Riso	gr 120
• Vongole	gr 40
Manzo magro	gr 80
Fagiolini	gr 150
Pompelmo	gr 240
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 120
Olio di oliva	10 cucchiaini

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Domenica 3° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Succo di frutta	gr 200
Croissant alla marmellata	gr 90
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Minestrone con riso e parmigiano	
• Riso	gr 120
• Verdure miste	gr 200
• Parmigiano grattugiato	gr 20
Cicoria	gr 150
Mele	gr 300
Cena	
Maiale magro	gr 140
Peperoni	gr 100
Albicocche	gr 350
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 210
Olio di oliva	10 cucchiaini

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Alimenti assegnati nella 3° Settimana

Alimento	Riepilogo quantità
PRIMI	
Brodo vegetale	gr 600
Pasta di semola	gr 500
Pastina	gr 120
Riso	gr 640
SECONDI	
Ricotta di vacca	gr 50
Coscia di tacchino	gr 120
Hamburger di manzo	gr 80
Maiale magro	gr 140
Manzo magro	gr 80
Vitello magro	gr 140
Frutti di mare	gr 90
Gamberi	gr 230
Palombo	gr 110
Seppie	gr 50
Vongole	gr 40
CONTORNI	
Bieta	gr 300
Cetrioli	gr 200
Cicoria	gr 150
Fagiolini	gr 150
Indivia	gr 200
Melanzane	gr 150
Patate	gr 100
Peperoni	gr 300
Verdure miste	gr 200
Zucchine	gr 300
FRUTTA	
Albicocche	gr 700
Ananas	gr 560
Ciliegie	gr 640
Cocomero o anguria	gr 400
Kivi	gr 810
Mele	gr 600
Pompelmo	gr 480
ALTRI ALIMENTI	
Olio di oliva	69 cucchiaini (gr276)
Pane bianco	gr 1160
Burro di vacca	gr 20
Caffè italiano	7 tazzine
Croissant alla marmellata	gr 570
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Latte intero di vacca	gr 900
Parmigiano grattugiato	gr 20
Succo di frutta	gr 800

Allergia Nichel

Piano alimentare Lunedì 4° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Succo di frutta	gr 200
Croissant alla marmellata	gr 90
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Riso, burro e parmigiano	
• Riso	gr 150
• Burro di vacca	gr 20
• Parmigiano grattugiato	gr 20
Fagiolini	gr 150
Pompelmo	gr 240
Cena	
Petto di pollo	gr 130
Patate	gr 100
Mele	gr 300
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 170
Olio di oliva	7 cucchiaini e ½

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Martedì 4° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Latte intero di vacca	gr 300
Croissant alla marmellata	gr 70
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Riso in brodo veget. e parm.	
• Riso	gr 130
• Brodo vegetale	gr 300
• Parmigiano grattugiato	gr 15
Melanzane	gr 150
Pompelmo	gr 240
Cena	
Riso con il parmigiano	
• Riso	gr 110
• Parmigiano grattugiato	gr 15
Palombo	gr 100
Indivia	gr 100
Ciliegie	gr 320
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 110
Olio di oliva	8 cucchiaini e ½

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Mercoledì 4° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Succo di frutta	gr 200
Croissant alla marmellata	gr 90
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Pasta con le seppie	
• Pasta di semola	gr 150
• Seppie	gr 50
Fagiolini	gr 150
Kiwi	gr 270
Cena	
Maiale magro	gr 100
Cicoria	gr 150
Ananas	gr 280
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 200
Olio di oliva	11 cucchiaini e ½

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Giovedì 4° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Latte intero di vacca	gr 300
Croissant alla marmellata	gr 70
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Pasta con le melanzane	
• Pasta di semola	gr 110
• Melanzane	gr 50
Patate	gr 100
Ciliegie	gr 320
Cena	
Pastina in brodo veg. e parm.	
• Pastina	gr 100
• Brodo vegetale	gr 300
• Parmigiano grattugiato	gr 15
Maiale bistecca	gr 80
Bieta	gr 150
Albicocche	gr 350
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 100
Olio di oliva	7 cucchiaini e ½

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Venerdì 4° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Succo di frutta	gr 200
Croissant alla marmellata	gr 90
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Riso con il burro	
• Riso	gr 150
• Burro di vacca	gr 20
Indivia	gr 100
Ciliegie	gr 320
Cena	
Seppie	gr 240
Fagiolini	gr 150
Kiwi	gr 270
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 190
Olio di oliva	8 cucchiaini

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Sabato 4° Settimana

Alimento		Quantità
Prima colazione		
Caffè italiano		1 tazza
Latte intero di vacca	gr	300
Croissant alla marmellata	gr	70
Dolcificante a base di aspartame		Q.tà libera
Pranzo		
Passato di verdure	gr	200
Cicoria	gr	150
Ciliegie	gr	320
Cena		
Riso in brodo vegetale		
• Riso	gr	150
• Brodo vegetale	gr	300
Coscia di tacchino	gr	130
Melanzane	gr	150
Mele	gr	300
Nell'arco della giornata		
Pane bianco	gr	180
Olio di oliva		9 cucchiaini

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Piano alimentare Domenica 4° Settimana

Alimento	Quantità
Prima colazione	
Caffè italiano	1 tazza
Succo di frutta	gr 200
Croissant alla marmellata	gr 90
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Pranzo	
Minestrone con pasta	
• Pastina	gr 120
• Verdure miste	gr 200
Patate	gr 100
Mele	gr 300
Cena	
Coscia di pollo	gr 160
Fagiolini	gr 150
Banane	gr 200
Nell'arco della giornata	
Pane bianco	gr 180
Olio di oliva	10 cucchiaini e ½

Elaborazione a cura di: Dr.Matonti Catello

Allergia Nichel

Alimenti assegnati nella 4° Settimana

Alimento	Riepilogo quantità
PRIMI	
Brodo vegetale	gr 900
Passato di verdure	gr 200
Pasta di semola	gr 260
Pastina	gr 220
Riso	gr 690
SECONDI	
Coscia di pollo	gr 160
Coscia di tacchino	gr 130
Maiale bistecca	gr 80
Maiale magro	gr 100
Petto di pollo	gr 130
Palombo	gr 100
Seppie	gr 290
CONTORNI	
Bieta	gr 150
Cicoria	gr 300
Fagiolini	gr 600
Indivia	gr 200
Melanzane	gr 350
Patate	gr 300
Verdure miste	gr 200
FRUTTA	
Albicocche	gr 350
Ananas	gr 280
Banane	gr 200
Ciliegie	gr 1280
Kiwi	gr 540
Mele	gr 900
Pompelmo	gr 480
ALTRI ALIMENTI	
Olio di oliva	62 cucchiaini e ½ (gr250)
Pane bianco	gr 1130
Burro di vacca	gr 40
Caffè italiano	7 tazzine
Croissant alla marmellata	gr 570
Dolcificante a base di aspartame	Q.tà libera
Latte intero di vacca	gr 900
Parmigiano grattugiato	gr 65
Succo di frutta	gr 800

Unità di misura

La tabella sottostante le sarà utile per acquisire familiarità nella quantificazione di alcuni alimenti; nella colonna di sinistra sono elencati gli alimenti e in quella di destra le unità di misura alternative usate con le relative quantità.

Alimento	Unità di misura
Caffè italiano	Una tazzina media di Caffè italiano equivale a circa gr 50.
Olio di oliva	Utilizzi un cucchiaino di misura media che ne contiene circa gr 4.