

DIETA ANTICRISI da 1800 Kcal

----- Valori Bilanciamento Dieta -----

Proteine pari o superiori al 15% Carboidrati pari o superiori al 55%

Grassi totali inferiori al 30% Grassi animali inferiori al 10%

----- Macro e Micronutrienti -----

Calorie : = 1807 +/- 25

Proteine : > 67 g

Carboidrati : > 250 g

Grassi totali : < 61 g

Calcio : => 1000 mg

Ferro : > 14.456 mg

Sodio : < 3500 mg

Potassio : > 2800 mg

Fosforo : => 1000 mg

Magnesio : > 225 mg

Zinco : > 7 mg

Vitamina A : > 600 µg

Vitamina B1 : > 0.8 mg

Vitamina B2 : > 1.3 mg

Vitamina B9 : > 280 µg

Vitamina B12 : > 2 µg

Vitamina C : > 60 mg

Vitamina E : > 6 mg

Fibra totale : > 28 g

Colesterolo : < 300 mg

===== **Giorno 1 - Lunedì** =====

Colazione-----

Latte di vacca parz. scremato 200 g
Fiocchi di frumento vitaminizzati 40 g

Spuntino-----

Yogurt alla frutta magro 125 g

Pranzo-----

-Panino con frittata di zucchine

Pane formato rosetta 100 g
Uovo di gallina 1 Uovo medio intero
Albume uovo gallina 1 Albume di un uovo medio
Zucchine () 40 g
Olio extravergine d'oliva 1 cucch. da minestra
Banane 170 g

Merenda-----

Tè Verde (tazza) 1 tazza
Zucchero 5 g
Fette biscottate ai cereali 4 fette
Marmellata tipo frutta viva 20 g

Cena-----

-Bocconcini di pollo alle zucchine

Petto di pollo 80 g
Zucchine () 100 g
Fiori di zucca 30 g
Cipolle () qb -
Brodo di dado vegetale qb -
Olio extravergine d'oliva 1 cucch. e mezzo da minestra

-Bieta al limone

Bieta lessata 400 g
Limone (succo) qb -
Olio extravergine d'oliva 1 cucch. e mezzo da minestra
Fragole 300 g
Pane comune (tipo 1) 50 g
Pane comune (tipo 1) 45 g

----- **Valori Calorie Minerali Vitamine** -----

Proteine : g 77.895 Kcal 311.58 (17.24%)
Carboidrati : g 262.08 Kcal 996.25 (55.13%)
Grassi totali : g 55.462 Kcal 499.15 (27.62%)
Grassi animali : g 8.376 Kcal 75.38 (4.17%)
Calorie totali : kcal 1807
Ferro : mg 18.334 Potassio : mg 3520.0 Calcio : mg 1076.0
Fosforo : mg 1157.1 Magnesio : mg 387.91 Zinco : mg 8.8624
Sodio : mg 1769.0 Vitam. B1 : mg 1.8524 Vitam.B2 : mg 3.3632
Vitam. A : µg 1341.5 Vitam. C : mg 300.01 Vitam. E : mg 23.899
Vitam. B9 : µg 755.75 Fibra tot.: g 27.313 Colester.: mg 263.05

===== **Giorno 2 - Martedì** =====

Colazione-----

Latte di vacca parz. scremato 200 g
Flocchi di frumento vitaminizzati 40 g

Spuntino-----

Yogurt alla frutta magro 125 g

Pranzo-----

-Panino con mozzarella e pomodoro

Pane formato rosetta 100 g
Mozzarella di vacca light 50 g
Pomodori da insalata 40 g
Fragole 150 g

Merenda-----

Nespole giapponesi 300 g

Cena-----

-Trancio di Palombo alla griglia

Palombo 105 g
Limone (succo) qb -
Aceto qb -
Origano secco macinato qb -
Pepe nero qb -
Olio extravergine d'oliva 2 cucch. minestra

-Insalata di lattuga,pomod,cetrioli

Lattuga a cappuccio 60 g
Pomodori da insalata 80 g
Cetrioli 80 g
Olio extravergine d'oliva 2 cucch. minestra
Fragole 300 g
Pane comune (tipo 1) 100 g
Pane comune (tipo 1) 80 g

----- **Valori Calorie Minerali Vitamine** -----

Proteine : g 75.170 Kcal 300.68 (16.58%)
Carboidrati : g 267.11 Kcal 1000.2 (55.14%)
Grassi totali : g 57.005 Kcal 513.04 (28.28%)
Grassi animali : g 8.885 Kcal 79.97 (4.41%)
Calorie totali : kcal 1814
Ferro : mg 15.875 Potassio : mg 3454.6 Calcio : mg 1077.6
Fosforo : mg 1196.4 Magnesio : mg 234.28 Zinco : mg 6.852
Sodio : mg 2111.6 Vitam. B1 : mg 1.6072 Vitam.B2 : mg 2.4205
Vitam. A : µg 440.63 Vitam. C : mg 370.25 Vitam. E : mg 21.939
Vitam. B9 : µg 451.43 Fibra tot.: g 29.975 Colester.: mg 110

===== **Giorno 3 - Mercoledì** =====

Colazione-----

Latte di vacca parz. scremato 200 g
Fiocchi di frumento vitaminizzati 40 g

Spuntino-----

Yogurt alla frutta magro 125 g

Pranzo-----

-Panino con petto di pollo panato

Pane formato rosetta 100 g
Petto di pollo 75 g
Uovo di gallina qb -
Pangrattato qb -
Olio extravergine d'oliva 1 cucch. da minestra
Fragole 200 g

Merenda-----

Yogurt alla frutta magro 125 g

Cena-----

-Fettina di vitellone in padella

Vitellone magro noce 75 g
Limone (succo) qb -
Olio extravergine d'oliva 1 cucch. e mezzo da minestra

-Pomodori al basilico

Pomodori da insalata 350 g
Basilico 5 g
Olio extravergine d'oliva 1 cucch. e mezzo da minestra
Nespole giapponesi 300 g
Pane comune (tipo 1) 100 g
Pane comune (tipo 1) 85 g

----- **Valori Calorie Minerali Vitamine** -----

Proteine : g 86.469 Kcal 345.88 (18.95%)
Carboidrati : g 268.42 Kcal 1004.7 (55.06%)
Grassi totali : g 52.705 Kcal 474.34 (25.99%)
Grassi animali : g 5.575 Kcal 50.17 (2.75%)
Calorie totali : kcal 1825
Ferro : mg 14.247 Potassio : mg 3779.4 Calcio : mg 958.3
Fosforo : mg 1139.3 Magnesio : mg 237.93 Zinco : mg 8.2725
Sodio : mg 2004.9 Vitam. B1 : mg 1.702 Vitam.B2 : mg 2.6197
Vitam. A : µg 344.8 Vitam. C : mg 261.1 Vitam. E : mg 22.378
Vitam. B9 : µg 423.5 Fibra tot.: g 29 Colester.: mg 109

===== **Giorno 4 -Giovedì** =====

Colazione-----

Latte di vacca parz. scremato 200 g
Flocchi di frumento vitaminizzati 40 g

Spuntino-----

Yogurt alla frutta magro 125 g

Pranzo-----

-Panino con prosc. cotto e sottiletta

Pane formato rosetta 100 g
Prosciutto cotto magro 30 g
Sottilette 20 g
Banane 130 g

Merenda-----

Tè Verde (tazza) 1 tazza
Zucchero 5 g
Fette biscottate ai cereali 4 fette
Marmellata tipo frutta viva 20 g

Cena-----

-Alici al forno

Acciuga o alice 105 g
Pomodori maturi () 250 g
Pepe nero qb -
Prezzemolo qb -
Aglio qb -
Limone (fette) qb -
Olio extravergine d'oliva 2 cucch. minestra

-Insalata di lattuga e carote

Lattuga a cappuccio 60 g
Carote crude 250 g
Olio extravergine d'oliva 2 cucch. minestra
Nespole giapponesi 300 g
Pane comune (tipo 1) 50 g
Pane comune (tipo 1) 20 g

----- **Valori Calorie Minerali Vitamine** -----

Proteine : g 71.6 Kcal 286.4 (15.74%)
Carboidrati : g 261.69 Kcal 986.84 (54.22%)
Grassi totali : g 60.751 Kcal 546.75 (30.04%)
Grassi animali : g 12.57 Kcal 113.1 (6.22%)
Calorie totali : kcal 1820
Ferro : mg 16.474 Potassio : mg 3988.6 Calcio : mg 1135.2
Fosforo : mg 1241.8 Magnesio : mg 246.63 Zinco : mg 17.812
Sodio : mg 2241.8 Vitam. B1 : mg 1.9416 Vitam.B2 : mg 2.7199
Vitam. A : µg 4752.4 Vitam. C : mg 182.35 Vitam. E : mg 24.267
Vitam. B9 : µg 429.50 Fibra tot.: g 28.405 Colester.: mg 118.07

===== **Giorno 5 -Venerdi** =====

Colazione-----

Latte di vacca parz. scremato 200 g
Fiocchi di frumento vitaminizzati 40 g

Spuntino-----

Yogurt alla frutta magro 125 g

Pranzo-----

-Panino con tonno e pomodoro

Pane formato rosetta 100 g
Tonno sott'olio sgocc. 30 g
Pomodori da insalata 40 g
Nespole giapponesi 150 g

Merenda-----

Fragole 270 g

Cena-----

-Uova con asparagi

Uovo di gallina 1 Uovo medio intero
Albume uovo gallina 1 Albume di un uovo medio
Asparagi coltivati 250 g
Pecorino a scaglie 15 g

-Cetrioli in insalata

Cetrioli 250 g
Prezzemolo 5 g
Aceto qb -
Olio extravergine d'oliva 50 g
Ananas 270 g
Pane comune (tipo 1) 100 g

----- **Valori Calorie Minerali Vitamine** -----

Proteine : g 69.731 Kcal 278.92 (15.47%)
Carboidrati : g 232.82 Kcal 876.96 (48.64%)
Grassi totali : g 71.901 Kcal 647.10 (35.89%)
Grassi animali : g 12.16 Kcal 109.4 (6.07%)
Calorie totali : kcal 1803
Ferro : mg 16.822 Potassio : mg 3776.1 Calcio : mg 1101.9
Fosforo : mg 1131.5 Magnesio : mg 267.88 Zinco : mg 7.842
Sodio : mg 1911.8 Vitam. B1 : mg 2.1965 Vitam.B2 : mg 2.9842
Vitam. A : µg 423.72 Vitam. C : mg 338.25 Vitam. E : mg 24.609
Vitam. B9 : µg 697.18 Fibra tot.: g 28.885 Colester.: mg 246.13

===== **Giorno 6 -Sabato** =====

Colazione-----

Latte di vacca parz. scremato 200 g
Fiocchi di frumento vitaminizzati 40 g

Spuntino-----

Yogurt alla frutta magro 125 g

Pranzo-----

-Riso con lenticchie

Riso () 70 g
Lenticchie secche 30 g
Pomodori pelati 80 g
Cipolle () qb -
Parmigiano grattugiato 10 g
Olio extravergine d'oliva 2 cucch. da caffè

-Fagiolini in insalata

Fagiolini freschi 290 g
Limone (succo) qb -
Basilico qb -
Prezzemolo qb -
Maggiorana secca qb -
Zucchero 5 g
Pepe nero qb -
Olio extravergine d'oliva 1 cucch. da minestra
Pane comune (tipo 1) 60 g
Fragole 200 g

Merenda-----

Nespole giapponesi 200 g

Cena-----

-Filetti di Trota al sesamo

Trota iridea d'allev. filetti 105 g
Limone (succo) qb -
Sesamo qb -
Uovo di gallina qb -
Pangrattato qb -
Pepe nero qb -
Olio extravergine d'oliva 2 cucch. da caffè

-Insalata di lattuga,pomod,cetrioli

Lattuga a cappuccio 60 g
Pomodori da insalata 80 g
Cetrioli 80 g
Olio extravergine d'oliva 1 cucch. e mezzo da minestra
Pane comune (tipo 1) 105 g
Fragole 200 g

----- **Valori Calorie Minerali Vitamine** -----

Proteine : g 79.92 Kcal 319.68 (17.61%)
Carboidrati : g 274.69 Kcal 1030.3 (56.77%)
Grassi totali : g 51.665 Kcal 464.98 (25.62%)
Grassi animali : g 10.24 Kcal 92.16 (5.08%)
Calorie totali : kcal 1815
Ferro : mg 17.811 Potassio : mg 4048.1 Calcio : mg 1129.9
Fosforo : mg 1267.2 Magnesio : mg 300.72 Zinco : mg 8.4345

===== **Giorno 7 -Domenica** =====

Colazione-----

Latte di vacca parz. scremato 200 g
Fiocchi di frumento vitaminizzati 40 g

Spuntino-----

Kiwi 150 g

Pranzo-----

-Pasta con funghi e piselli

Pasta all'uovo secca 90 g
Funghi coltiv. prataioli 80 g
Piselli surgelati () 80 g
Cipolle () qb -
Prezzemolo qb -
Pepe nero qb -
Vino da pasto bianco qb -
Brodo di dado vegetale qb -
Pecorino grattugiato 7 g
Olio extravergine d'oliva 2 cucch. da caffè

-Agretti saltati in padella

Agretti 220 g
Aglione qb -
Olio extravergine d'oliva 2 cucch. minestra
Nespole giapponesi 220 g

Merenda-----

Fragole 220 g

Cena-----

-Prosciutto crudo

Prosciutto crudo magro 55 g

-Pomodori al basilico

Pomodori da insalata 350 g
Basilico 5 g
Olio extravergine d'oliva 1 cucch. e mezzo da minestra
Pane comune (tipo 1) 135 g
Ananas 220 g

----- **Valori Calorie Minerali Vitamine** -----

Proteine : g 72.596 Kcal 290.38 (15.95%)
Carboidrati : g 273.98 Kcal 1030.5 (56.59%)
Grassi totali : g 55.560 Kcal 500.04 (27.46%)
Grassi animali : g 7.814 Kcal 70.33 (3.86%)
Calorie totali : kcal 1821
Ferro : mg 19.946 Potassio : mg 5433.3 Calcio : mg 1095.6
Fosforo : mg 1177.0 Magnesio : mg 276.23 Zinco : mg 8.7109
Sodio : mg 2747.3 Vitam. B1 : mg 2.2506 Vitam.B2 : mg 2.7599
Vitam. A : µg 1248.2 Vitam. C : mg 472.14 Vitam. E : mg 25.649
Vitam. B9 : µg 568.04 Fibra tot.: g 37.444 Colester.: mg 141.2

-----CONSIGLI E DOSAGGI-----

Come vede le ho elaborato una serie di pasti ispirati alla cosiddetta Dieta Mediterranea con comuni alimenti per la maggior parte di stagione. Per ogni alimento la quantità da assumere è riportata in grammi. La dicitura 'qb' significa quanto basta cioè a piacere. E' importante che Lei rispetti esattamente queste quantità soprattutto per il pane, pasta, riso, carne, pesce, olio, legumi, uova e formaggi. Per il riso si consiglia di utilizzare riso parboiled, il più facile da cucinare e da conservare ed è il più ricco di sostanze nutritive, o quello integrale. Il pomodoro pelato può essere sostituito con la passata di pomodoro o con quello in scatola, la quantità non è tassativa, qb va bene. La frutta va pesata senza buccia se non diversamente indicato. La verdura va sempre pesata cruda pulita e scolata e si può anche eccedere con il peso se non sono patate. Tagliare la verdura sempre dopo averla pulita e poco prima di essere consumata. Lessare la verdura in poca acqua per evitare grosse perdite di minerali e vitamine. La carne va sempre pesata cruda e possibilmente senza ossa, altrimenti tenerne conto. Il pesce se possibile va pesato crudo eviscerato e senza lisce) se pesato già cotto ridurre la quantità di circa il 15%. E' possibile scambiare i pasti di un giorno intero con un altro. Non è possibile scambiare una parte dei pasti di due giorni. E' possibile scambiare il pranzo con la cena (consigliabile in caso di insonnia o nel caso si dovesse soffrire la fame dopo cena). Per carne magra o prosciutto magro s'intende senza il grasso visibile. Per pane comune (tipo1) s'intende pane tipo filone o pagnotta. E' possibile l'uso dei comuni aromi per rendere più appetibili le varie pietanze. In caso di patologie utilizzare per il brodo il dado senza glutammato o meglio utilizzare brodo fatto in casa senza sale. Si consiglia di limitare l'uso del sale da cucina e comunque utilizzare quello iodato oppure il sale marino integrale che oltre allo iodio contiene molti altri minerali utili all'organismo. Ogni grammo di sale corrisponde a circa 400 mg di sodio ed insieme a quello contenuto negli alimenti non si deve superare la soglia massima consentita. Si consiglia di bere un bicchiere di acqua appena alzati ed almeno un altro litro e mezzo durante la giornata e di fare un po' di movimento, anche una bella passeggiata. I fiocchi di avena ed alcuni cereali si trovano in erboristeria

BOCCONCINI DI POLLO ALLE ZUCCHINE

Tagliate a bocconcini il petto di pollo, se permesso insaporiteli con il curry: nel frattempo sbucciate la cipolla e affettatela sottilmente; preparate i fiori di zuccina eliminandone il pistillo, sciacquandoli delicatamente e riducendoli a listarelle. Lavate anche le zucchine e tagliatele a rondelle sottili. In una larga padella scaldate l'olio e la cipolla, aggiungete i bocconcini di pollo e fateli saltare a fuoco vivo per 5 minuti. Versate nella padella metà del brodo e cuocete per altri 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Dopo aver aggiunto il brodo restante, unite le listarelle di fiori e le zucchine a rondelle; fate saltare per qualche minuto fino a quando non si sarà asciugato tutto il liquido. regolate di sale, mescolate

un'ultima volta e spegnete il fuoco.

TRANCIO DI PALOMBO ALLA GRIGLIA

Emulsionate in un piatto l'olio, l'aceto, il succo di limone, sale, pepe, origano (sbriciolato con le mani) ed un cucchiaio d'acqua calda. immergetevi le fette di palombo per circa 15 minuti. fatele cuocere alla griglia. Servite ben caldo condendo con l'intingolo preparato.

POMODORI AL BASILICO

Per questa ricetta utilizzate i pomodori grandi rotondi, tipo pomodoro bistecca, dopo averli lavati ed asciugati tagliarli a fette di circa 5/7 mm, disporre le fette sui piatti di portata, irrorarle con l'olio a filo, e cospargerle con il basilico fresco tritato.

ALICI FRESCHE AL FORNO

Togliere la testa alle acciughe, evisceratele, spinatele sciacquate sotto l'acqua corrente e asciugatele bene. Pelate l'aglio, tagliatelo a fettine sottili, preparate delle fettine di limone. Ungete una pirofila rotonda del diametro di 14/16 centimetri con l'olio sistemate la metà dei pomodori pelati e delle fettine di limone sul fondo, unite il prezzemolo, le fettine di aglio, salate ed eventualmente pepate. Disponete le acciughe sui pomodori, accavallandole leggermente tra loro, sistemate i pomodori pelati e le fette di limone rimaste lungo la circonferenza della pirofila. Condite il tutto con l'olio e una presa di sale e cuocete in forno a 200 gradi per circa 15 minuti sfornate e aggiungete prezzemolo e servire.

UOVA CON ASPARAGI

Far lessare gli asparagi, nel frattempo far bollire l'uovo per circa 3 minuti (anche in camicia). Unire il tutto in un piatto e cospargere con scaglie di pecorino se consentito altrimenti con scaglie di grana.

CETRIOLI IN INSALATA

Pelare i cetrioli, lavarli, asciugarli e tagliarli a fettine sottili nel senso della lunghezza. Disporre le fettine di cetriolo in una terrina, coprire con un foglio di pellicola e far riposare per circa 30 min. nel frigo. Nel frattempo, pulire il prezzemolo e tritarlo finemente. In una ciotolina, mescolare l'olio con l'aceto ed un pizzico di sale e con una forchetta emulsionare il tutto. Togliere i cetrioli dal frigo, condirli con la salsa emulsionata, mescolare delicatamente aggiungendo il prezzemolo tritato.

RISO CON LENTICCHIE

In una pentola capiente soffriggere la cipolla nell' l'olio, poi unire i pelati dopo qualche minuto aggiungere le lenticchie e l'acqua per la cottura del riso, far cuocere per circa 30 min (in caso si utilizzano lenticchie in scatola, far cuocere per circa 10 min). aggiungere il riso ed ultimare la cottura. Servire con una spolverata di parmigiano.

NB se vengono utilizzate lenticchie in scatola il peso di queste dovrà essere superiore (circa tre volte) di quelle secche.

FAGIOLINI IN INSALATA

Squagliate il sale con il succo di limone, allungate con l'olio ed unite il trito di erbe, rimestate e tenete da parte. Spuntate i fagiolini, lavateli e lessateli al vapore per dieci minuti con acqua e aceto. Fateli raffreddare e conditeli con il trito di erbe.

FILETTI DI TROTA AL SESAMO

Emulsionate col succo di limone, a cui avrete aggiunto un pò di pepe a piacere, e l'olio. Quindi, foderate una teglia di carta forno unta di olio. Disponete sulla teglia i filetti di trota con la pelle contro la carta forno. Spennellateli con l' emulsione preparata in precedenza e lasciateli marinare per almeno 20 minuti. salate i filetti, spennellateli con l'uovo precedentemente sbattuto e ricopriteli con pangrattato e il sesamo tostato. Passate la teglia nel forno caldo a 200° per 7-8 minuti e poi servite i filetti.

NB al posto dell'uovo si può utilizzare il succo di mela o birra

PASTA CON FUNGHI E PISELLI

Fate soffriggere nell'olio l'aglio, la cipolla, ed i funghi tagliati a fettine. Aggiungete il prezzemolo tritato. non appena i funghi si saranno asciugati aggiungete il brodo ed il vino, i piselli, salate, pepate e terminate la cottura. Scolate la pasta, condite e servite con il pecorino grattugiato.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.