

# PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO

**Giuseppe Pilato**

**Dr. D.Ventriglia**  
**Studio Biomedico di Nutrizione Umana**

**Indirizzo:** VIALE LEONARDO SCIASCIA 82  
92100 AGRIGENTO

**Cellulare:** 349 056 2900

**Email:** ventrigliad@gmail.com

**Sito web:** <https://nutrizionistadottventriglia.it/>

**Facebook:** STUDIO BIOMEDICO DI NUTRIZIONE UMANA

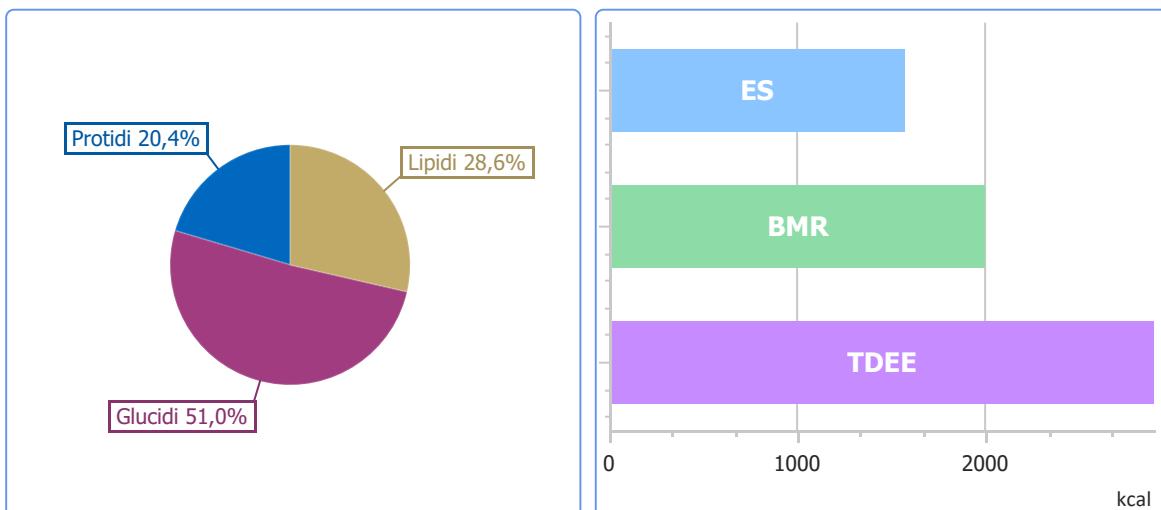
## PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO

Dr. D.Ventriglia : Studio Biomedico di Nutrizione Umana

### Giuseppe Pilato

Visita del:	09/09/2024	BSA (Body Surface Area):	m <sup>2</sup> 2,21
Sesso:	Maschio	BMR (Basal Metabolic Rate):	kcal 1.994
Età:	22	TDEE (Total Daily Energy Expenditure):	kcal 2.891
Altezza:	cm 169	ES (Energy Supplies):	kcal 1.570
Peso:	kg 104,2		
BMI (Body Mass Index):	36,5		

### RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



### Apporti energetici

	grammi	kcal	%
Protidi	80	320	20,4
Glucidi	200	800	51,0
Lipidi	50	450	28,6
<b>Totale kcal</b>		<b>1.570</b>	<b>100,0</b>

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt alla frutta da latte parz. scr. (1 vasetto)</li> <li>• Fiocchi di mais (1 bicchiere)</li> <li>• Caffè (1 tazzina)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt alla frutta da latte parz. scr. (1 vasetto)</li> <li>• Fiocchi di mais (1 bicchiere)</li> <li>• Caffè (1 tazzina)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt alla frutta da latte parz. scr. (1 vasetto)</li> <li>• Fiocchi di mais (1 bicchiere)</li> <li>• Caffè (1 tazzina)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt alla frutta da latte parz. scr. (1 vasetto)</li> <li>• Fiocchi di mais (1 bicchiere)</li> <li>• Caffè (1 tazzina)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt alla frutta da latte parz. scr. (1 vasetto)</li> <li>• Fiocchi di mais (½ bicchiere)</li> <li>• Caffè (1 tazzina)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt alla frutta da latte parz. scr. (1 vasetto)</li> <li>• Fiocchi di mais (1 bicchiere)</li> <li>• Caffè (1 tazzina)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt alla frutta da latte parz. scr. (1 vasetto)</li> <li>• Fiocchi di mais (1 bicchiere)</li> <li>• Caffè (1 tazzina)</li> </ul>
METÀ MATTINA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crackers integrali (n° 4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandorle (g 15)</li> <li>• Succo ace senza zucchero aggiunto (1 bicchiere)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crackers integrali (n° 4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandorle (g 15)</li> <li>• Succo ace senza zucchero aggiunto (1 bicchiere)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banane (n° 1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Succo ace senza zucchero aggiunto (1 bicchiere)</li> </ul>	
PRANZO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalatona con tonno sott'olio (Tonno sott'olio g 120, Misto di verdure crude quantità bastante)</li> <li>• Pane integrale (g 100)</li> <li>• Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta, pomodoro e parmigiano (Pasta di semola g 100, Salsa di pomodoro quantità bastante, Parmigiano grattugiato 3 cucchiaini)</li> <li>• Tonno sott'olio (g 70)</li> <li>• Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestrone con legumi (Misto legumi freschi 5 cucchiai, Misto di verdure cotte 1 porzione)</li> <li>• Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso con i funghi (Riso 5 cucchiai, Funghi quantità bastante)</li> <li>• Speck (g 100)</li> <li>• Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco (Pasta di semola g 100)</li> <li>• Vongole (g 200)</li> <li>• Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petto di pollo (g 200)</li> <li>• Patate (g 200)</li> <li>• Pane integrale (g 100)</li> <li>• Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburger di manzo (g 200)</li> <li>• Zucchine (1 porzione)</li> <li>• Pane integrale (g 80)</li> <li>• Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)</li> </ul>
MERENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banane (n° 1)</li> <li>• Mandorle (g 15)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mele (n° 1)</li> <li>• Mandorle (g 15)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banane (n° 1 e ½)</li> <li>• Mandorle (g 15)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mele (n° 1)</li> <li>• Mandorle (g 15)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mele (n° 1)</li> <li>• Mandorle (g 15)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandorle (g 15)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandorle (g 15)</li> </ul>
CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petto di pollo (g 150)</li> <li>• Spinaci (1 porzione)</li> <li>• Pane integrale (g 60)</li> <li>• Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salmone fresco (g 250)</li> <li>• Fagiolini (1 porzione)</li> <li>• Pane integrale (g 80)</li> <li>• Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitello magro (g 200)</li> <li>• Zucchine (1 porzione)</li> <li>• Pane integrale (g 80)</li> <li>• Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coscia di pollo (g 200)</li> <li>• Misto di verdure cotte (1 porzione)</li> <li>• Pane integrale (g 80)</li> <li>• Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesce spada (g 300)</li> <li>• Insalata mista (1 porzione)</li> <li>• Pane integrale (g 100)</li> <li>• Olio extra vergine di oliva (4 cucchiaini)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza Margherita al piatto (g 350)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piadina, bresaola, parmigiano e rucola (Piadina g 140, Bresaola g 50, Parmigiano g 30, Rucola quantità bastante)</li> </ul>

## Piano alimentare - Lunedì

Alimento	Quantità
<b>Colazione</b>	
Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	1 vasetto
Fiocchi di mais	1 bicchiere
Caffè	1 tazzina
<b>Metà mattina</b>	
Crackers integrali	n° 4
<b>Pranzo</b>	
Insalatona con tonno sott'olio	
- Tonno sott'olio	g 120
- Misto di verdure crude	quantità bastante
Pane integrale	g 100
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini
<b>Merenda</b>	
Banane	n° 1
Mandorle	g 15
<b>Cena</b>	
Petto di pollo	g 150
Spinaci	1 porzione
Pane integrale	g 60
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini

Dr. D.Ventriglia : Studio Biomedico di Nutrizione Umana

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
Protidi		Glucidi		Lipidi		kcal	
Apporti stabiliti:	g 80		g 200		g 50		1.570
Apporti assegnati:	g 100		g 185		g 63		1.708
Fibra (g):	27,85	ACGS/ACGI:	0,23	Sodio (mg):	1.678,85	Zinco (mg):	8,31
Colesterolo (mg):	178,63	ACGMI/ACGPI:	2,65	Calcio (mg):	556,80	Rame (mg):	1,61
ACGS (g):	13,55	Ferro (mg):	17,67	Fosforo (mg):	1.377,55	Iodo (µg):	67,18
ACGPI (g):	16,20	Potassio (mg):	3.688,71	Magnesio (mg):	449,44	Vit. A (µg RE):	1.306,92
						Niacina (mg):	222,50
							29,84

Powered by Progeo Medical®

## Piano alimentare - Martedì

Alimento	Quantità
<b>Colazione</b>	
Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	1 vasetto
Fiocchi di mais	1 bicchiere
Caffè	1 tazzina
<b>Metà mattina</b>	
Mandorle	g 15
Succo ace senza zucchero aggiunto	1 bicchiere
<b>Pranzo</b>	
Pasta, pomodoro e parmigiano	
- Pasta di semola	g 100
- Salsa di pomodoro	quantità bastante
- Parmigiano grattugiato	3 cucchiaini
Tonno sott'olio	g 70
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini
<b>Merenda</b>	
Mele	n° 1
Mandorle	g 15
<b>Cena</b>	
Salmone fresco	g 250
Fagiolini	1 porzione
Pane integrale	g 80
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini

Dr. D.Ventriglia : Studio Biomedico di Nutrizione Umana

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal			
Apporti stabiliti:	g 80	g 200	g 50	1.570			
Apporti assegnati:	g 105	g 211	g 95	2.126			
Fibra (g):	22,79	ACGS/ACGI:	0,27	Sodio (mg):	1.051,23	Zinco (mg):	6,70
Colesterolo (mg):	157,28	ACGMI/ACGPI:	2,69	Calcio (mg):	666,55	Rame (mg):	1,67
ACGS (g):	20,78	Ferro (mg):	11,29	Fosforo (mg):	1.697,45	Iodo (µg):	128,48
ACGPI (g):	20,49	Potassio (mg):	3.112,85	Magnesio (mg):	382,57	Vit. A (µg RE):	930,52
						Vit. B1 (mg):	1,41
						Vit. B2 (mg):	2,01
						Vit. C (mg):	72,10
						Niacina (mg):	32,41

Powered by Progeo Medical®

## Piano alimentare - Mercoledì

Alimento	Quantità
<b>Colazione</b>	
Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	1 vasetto
Fiocchi di mais	1 bicchiere
Caffè	1 tazzina
<b>Metà mattina</b>	
Crackers integrali	n° 4
<b>Pranzo</b>	
Minestrone con legumi	
- Misto legumi freschi	5 cucchiai
- Misto di verdure cotte	1 porzione
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini
<b>Merenda</b>	
Banane	n° 1 e ½
Mandorle	g 15
<b>Cena</b>	
Vitello magro	g 200
Zucchine	1 porzione
Pane integrale	g 80
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini

Dr. D.Ventriglia : Studio Biomedico di Nutrizione Umana

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
	Protidi	Glucidi	Lipidi		kcal		
Apporti stabiliti:	g 80	g 200	g 50		1.570		
Apporti assegnati:	g 77	g 169	g 54		1.470		
Fibra (g):	26,59	ACGS/ACGI:	0,26	Sodio (mg):	1.000,15	Zinco (mg):	16,16
Colesterolo (mg):	152,63	ACGMI/ACGPI:	5,63	Calcio (mg):	529,50	Rame (mg):	1,73
ACGS (g):	10,50	Ferro (mg):	16,15	Fosforo (mg):	1.317,55	Iodo (µg):	40,27
ACGPI (g):	6,14	Potassio (mg):	3.554,51	Magnesio (mg):	444,84	Vit. A (µg RE):	1.151,62
						Niacina (mg):	121,00
							22,82

Powered by Progeo Medical®

## Piano alimentare - Giovedì

Alimento		Quantità
<b>Colazione</b>		
Yogurt alla frutta da latte parz. scr.		1 vasetto
Fiocchi di mais		1 bicchiere
Caffè		1 tazzina
<b>Metà mattina</b>		
Mandorle	g 15	
Succo ace senza zucchero aggiunto	1 bicchiere	
<b>Pranzo</b>		
Riso con i funghi		
- Riso	5 cucchiai	
- Funghi	quantità bastante	
Speck	g 100	
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	
<b>Merenda</b>		
Mele	n° 1	
Mandorle	g 15	
<b>Cena</b>		
Coscia di pollo	g 200	
Misto di verdure cotte	1 porzione	
Pane integrale	g 80	
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini	

Dr. D.Ventriglia : Studio Biomedico di Nutrizione Umana

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
	Protidi	Glucidi	Lipidi	kcal			
Apporti stabiliti:	g 80	g 200	g 50	1.570			
Apporti assegnati:	g 98	g 212	g 87	2.024			
Fibra (g):	18,92	ACGS/ACGI:	0,27	Sodio (mg):	2.297,23	Zinco (mg):	13,67
Colesterolo (mg):	246,63	ACGMI/ACGPI:	3,57	Calcio (mg):	526,50	Rame (mg):	1,66
ACGS (g):	17,11	Ferro (mg):	14,21	Fosforo (mg):	1.200,95	Iodo (µg):	36,23
ACGPI (g):	13,84	Potassio (mg):	3.150,85	Magnesio (mg):	350,22	Vit. A (µg RE):	1.444,27
						Niacina (mg):	21,41

Powered by Progeo Medical®

## Piano alimentare - Venerdì

Alimento	Quantità
<b>Colazione</b>	
Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	1 vasetto
Fiocchi di mais	½ bicchiere
Caffè	1 tazzina
<b>Metà mattina</b>	
Banane	n° 1
<b>Pranzo</b>	
Pasta in bianco	
- Pasta di semola	g 100
Vongole	g 200
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini
<b>Merenda</b>	
Mele	n° 1
Mandorle	g 15
<b>Cena</b>	
Pesce spada	g 300
Insalata mista	1 porzione
Pane integrale	g 100
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini

Dr. D.Ventriglia : Studio Biomedico di Nutrizione Umana

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
	Protidi	Glucidi	Lipidi		kcal		
Apporti stabiliti:	g 80	g 200	g 50		1.570		
Apporti assegnati:	g 111	g 215	g 63		1.872		
Fibra (g):	20,43	ACGS/ACGI:	0,25	Sodio (mg):	982,43	Zinco (mg):	9,72
Colesterolo (mg):	276,63	ACGMI/ACGPI:	3,88	Calcio (mg):	447,60	Rame (mg):	1,76
ACGS (g):	11,42	Ferro (mg):	37,79	Fosforo (mg):	1.778,35	Iodo (µg):	368,55
ACGPI (g):	9,19	Potassio (mg):	3.281,05	Magnesio (mg):	319,92	Vit. A (µg RE):	403,52
						Niacina (mg):	37,67

Powered by Progeo Medical®

## Piano alimentare - Sabato

Alimento	Quantità
<b>Colazione</b>	
Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	1 vasetto
Fiocchi di mais	1 bicchiere
Caffè	1 tazzina
<b>Metà mattina</b>	
Succo ace senza zucchero aggiunto	1 bicchiere
<b>Pranzo</b>	
Petto di pollo	g 200
Patate	g 200
Pane integrale	g 100
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini
<b>Merenda</b>	
Mandorle	g 15
<b>Cena</b>	
Pizza Margherita al piatto	g 350

Dr. D.Ventriglia : Studio Biomedico di Nutrizione Umana

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
Protidi		Glucidi		Lipidi		kcal	
Apporti stabiliti:	g 80		g 200		g 50		1.570
Apporti assegnati:	g 89		g 330		g 49		2.120
Fibra (g):	26,35	ACGS/ACGI:	0,36	Sodio (mg):	4.110,63	Zinco (mg):	10,69
Colesterolo (mg):	169,13	ACGMI/ACGPI:	5,00	Calcio (mg):	350,50	Rame (mg):	1,32
ACGS (g):	12,37	Ferro (mg):	8,92	Fosforo (mg):	1.105,95	Iodo (µg):	24,80
ACGPI (g):	5,81	Potassio (mg):	3.630,35	Magnesio (mg):	355,22	Vit. A (µg RE):	717,36
						Niacina (mg):	23,65

Powered by Progeo Medical®

## Piano alimentare - Domenica

Alimento	Quantità
<b>Colazione</b>	
Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	1 vasetto
Fiocchi di mais	1 bicchiere
Caffè	1 tazzina
<b>Pranzo</b>	
Hamburger di manzo	g 200
Zucchine	1 porzione
Pane integrale	g 80
Olio extra vergine di oliva	4 cucchiaini
<b>Merenda</b>	
Mandorle	g 15
<b>Cena</b>	
Piadina, bresaola, parmigiano e rucola	
- Piadina	g 140
- Bresaola	g 50
- Parmigiano	g 30
- Rucola	quantità bastante

Dr. D.Ventriglia : Studio Biomedico di Nutrizione Umana

PROFILO NUTRIZIONALE DEI PRINCIPALI NUTRIENTI							
Protidi		Glucidi		Lipidi		kcal	
Apporti stabiliti:	g 80		g 200		g 50		1.570
Apporti assegnati:	g 95		g 163		g 77		1.720
Fibra (g):	17,63	ACGS/ACGI:	0,53	Sodio (mg):	1.622,01	Zinco (mg):	16,40
Colesterolo (mg):	204,73	ACGMI/ACGPI:	6,52	Calcio (mg):	933,84	Rame (mg):	1,24
ACGS (g):	18,72	Ferro (mg):	13,14	Fosforo (mg):	1.298,62	Iodo (µg):	44,03
ACGPI (g):	4,69	Potassio (mg):	2.454,27	Magnesio (mg):	281,82	Vit. A (µg RE):	546,26
						Niacina (mg):	16,36

Powered by Progeo Medical®

Alimenti assegnati nella settimana (lista della spesa)

Primi			
Pasta di semola	g	200	
Pizza Margherita al piatto	g	350	
Riso	5 cucchiai	(g	100)
Secondi			
Bresaola	g	50	
Coscia di pollo	g	200	
Hamburger di manzo	g	200	
Parmigiano	g	30	
Pesce spada	g	300	
Petto di pollo	g	350	
Salmone fresco	g	250	
Speck	g	100	
Tonno sott'olio	g	190	
Vitello magro	g	200	
Vongole	g	200	
Contorni			
Fagiolini	1 porzione	(g	200)
Funghi	1 quantità bastante	(g	50)
Insalata mista	1 porzione	(g	200)
Misto di verdure cotte	2 porzioni	(g	400)
Misto di verdure crude	1 quantità bastante	(g	300)
Misto legumi freschi	5 cucchiai	(g	100)
Patate	g	200	
Rucola	1 quantità bastante	(g	50)
Spinaci	1 porzione	(g	200)
Zucchine	2 porzioni	(g	500)
Frutta			
Banane	n° 3 e ½	(g	350)
Mandorle	g	135	
Mele	n° 3	(g	450)
Altri alimenti			
Caffè	7 tazzine		
Crackers integrali	n° 8	(g	56)
Fiocchi di mais	6 bicchieri e ½	(g	260)
Olio extra vergine di oliva	48 cucchiai	(g	192)
Pane integrale	g	680	
Parmigiano grattugiato	3 cucchiai	(g	15)
Piadina	g	140	
Salsa di pomodoro	1 quantità bastante	(g	70)
Succo ace senza zucchero aggiunto	3 bicchieri	(g	600)
Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	7 vasetti	(g	875)

## 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
Banane	Assuma banane di medie dimensioni che, al netto dello scarto, hanno un peso unitario di circa g 100.
Caffè	Una tazzina media di caffè equivale a circa g 50.
Crackers integrali	Ci si riferisce a crackers integrali di medie dimensioni, ciascuno dei quali pesa circa g 7.
Fagiolini	Una porzione di fagiolini pesa circa g 200.
Fiocchi di mais	Per quantificare i fiocchi di mais utilizzi un bicchiere che riempito completamente ne contiene circa g 40.
Insalata mista	Una porzione di insalata mista pesa circa g 200.
Insalatona con tonno sott'olio	Per "quantità bastante" di misto di verdure crude si intende quella minima indispensabile per rendere il piatto di suo gradimento.
Mele	Assuma mele di medie dimensioni che, al netto dello scarto, hanno un peso unitario di circa g 150.
Minestrone con legumi	Per quantificare il misto legumi freschi utilizzi un cucchiaio da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20. Una porzione di misto di verdure cotte pesa circa g 200.
Misto di verdure cotte	Una porzione di misto di verdure cotte pesa circa g 200.
Olio extra vergine di oliva	Utilizzi un cucchiaino di misura media che contiene circa g 4 di olio extra vergine di oliva.
Parmigiano grattugiato	Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di parmigiano grattugiato.
Pasta, pomodoro e parmigiano	Consideri che un cucchiaino medio da caffè contiene circa g 5 di parmigiano grattugiato.
Piadina, bresaola, parmigiano e rucola	Per "quantità bastante" di rucola si intende quella minima indispensabile per rendere il piatto di suo gradimento.
Riso	Per quantificare il riso utilizzi un cucchiaio da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20.
Riso con i funghi	Per quantificare il riso utilizzi un cucchiaio da minestra ben colmo che ne contiene circa g 20. Per "quantità bastante" di funghi si intende quella minima indispensabile per rendere il piatto di suo gradimento.
Spinaci	Una porzione di spinaci pesa circa g 200.
Succo ace senza zucchero aggiunto	Per quantificare il succo ace senza zucchero aggiunto utilizzi un bicchiere che riempito completamente ne contiene circa g 200.
Yogurt alla frutta da latte parz. scr.	Consideri che un vasetto di yogurt alla frutta da latte parz. scr. contiene circa g 125.
Zucchine	Una porzione di zucchine pesa circa g 250.