

Dieta 1

Contenuto medio	kcal	1700	gluc.	59%
	prot.	12%	alcool	11,52%
	lip.	29%	alcool	≅ 27,82 g

COLAZIONE

Caffè o the	a piacere
Biscotti secchi	10 g (2 biscotti)
Zucchero	1 cucchiaino (mezza bustina)
Succo di frutta	125 ml

PRANZO

Passato di verdure miste	oppure	purè di carote
250 g di verdure +		100 g di carote lessate schiacciate e condite con 5 g di olio
1 cucchiaino di olio +		
1 cucchiaino di parmigiano	oppure	passato di porri o spinaci o funghi
		1 porzione, vedi ricette 4, 5, 6
Manzo tritato		
100 g crudo condito con limone		
a piacere, aromi vari +		
1 cucchiaino di olio		
Frutta	oppure	tiramisù
400 g spremuta o frullata		1 confezione già pronta in commercio
	oppure	semifreddo con panna
		1 confezione già pronta in commercio
Caffè		con 1 cucchiaino di zucchero
Vino da pasto		1 bicchiere da 130 ml

Piatti unici in sostituzione di un primo e di un secondo piatto

Sformato di zucchini	oppure	brodo di pesce con crostini di pane
1 porzione, vedi ricetta 7		1 porzione, vedi ricetta 8
	oppure	zuppetta di gulasch
		1 porzione, vedi ricetta 9
	oppure	crema di piselli o fagioli
		1 porzione, vedi ricetta 10

Dieta 1

SPUNTINO

Succo di frutta 125 ml
The o caffè 1 tazza con 1 cucchiaino di zucchero

CENA

Gnocchi alla romana 1 porzione, vedi ricetta 11	oppure	purè di patate (150 g) 125 g di patate, 20 ml di latte e 5 g di burro
	oppure	pancotto 40 g di pane raffermo cotto in 2 mestoli di brodo di dado + 2 cucchiaini di olio ed 1 cucchiaino scarso di parmigiano
	oppure	pan trito 20 g di pane tritato con prezzemolo cotto in brodo di dado + 1 cucchiaino di olio ed 1 cucchiaino scarso di parmigiano
Formaggi freschi molli: caprini, ecc. 60 g + aromi e 1 cucchiaino di olio	oppure	prosciutto cotto 50 g tritato e frullato ricoperto di gelatina
	oppure	petto di pollo o tacchino 100 g tritato o frullato condito con 2 cucchiaini di salsa tonnata
	oppure	2 uova cucinate alla coque o in camicia
Frutta		400 g spremuta o frullata
Vino da pasto		1 bicchiere da 130 ml

Piatti unici in sostituzione di un primo e di un secondo piatto

Tortino di patate e prosciutto 1 porzione, vedi ricetta 12	oppure	paté di tonno 1 porzione, vedi ricetta 13
	oppure	palline di patate in brodo 1 porzione, vedi ricetta 14
	oppure	stracciatella 1 porzione, vedi ricetta 15

RICETTA 4

Passato di porri

Ingredienti per 6 persone:	Porri	500 g
	Farina	
	Brodo di verdura	1 l
	Olio di oliva	2 cucchiaini e mezzo
	Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini

Tagliate a fettine il bianco dei porri e metteteli a soffriggere nell'olio di oliva, dopo averli infarinati. Fateli rosolare. Mettete sale e pepe e fate cuocere per 10 minuti. Aggiungete il brodo e passate al setaccio. Rimettete al fuoco, portate ad ebollizione e servite con crostini dorati in forno e parmigiano.

RICETTA 5

Passato di spinaci

Ingredienti per 6 persone:	Spinaci	500 g
	Burro	100 g
	Parmigiano grattugiato	
	Sale	

Tritate gli spinaci e metteteli a soffriggere nel burro. Mettete sale e pepe e fate cuocere per 10 minuti. Aggiungete il brodo. Rimettete al fuoco e servite con crostini dorati al forno e parmigiano.

RICETTA 6

Passato di funghi

Ingredienti per 6 persone:	Funghi freschi	500 g
	Olio	mezzo cucchiaio
	Panna	1 cucchiaio
	Brodo di verdura	1 l
	Prezzemolo tritato	1 cucchiaino
	Sale	

Pulite e tagliate a pezzetti i funghi. Rosolateli nell'olio, salate, aggiungete qualche cucchiaino di brodo e fateli cuocere per 10-15 minuti. Passateli al setaccio, aggiungete il rimanente brodo, la panna ed il prezzemolo. Fate bollire per 2 minuti e servite con crostini dorati in forno.

RICETTA 7

Sformato di zucchini

Ingredienti per 6 persone:	Zucchine	500 g
	Olio	1 cucchiaio
	Uova	2
	Besciamella	1 cucchiaio
	Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini rasi
	Cipolla	
	Carota	
	Prezzemolo	
	Sale	
	Pepe	

Tritate la carota, la cipolla ed abbondante prezzemolo. Metteteli in una casseruola con l'olio e fate soffriggere. Unite le zucchini a pezzi con il sale e il pepe. A cottura ultimata, fuori dal fuoco, aggiungete il parmigiano, le uova sbattute e la besciamella (vedi ricetta 2). Versate il composto in uno stampo imburrato. Cuocete a bagnomaria per 45 minuti al forno e servite caldissimo.

RICETTA 8

Brodo di pesce con crostini di pane

Ingredienti per 6 persone:	Pesci vari	1 kg
	Acqua	3 l
	Vino bianco	2 cucchiaini
	Carote	100 g
	Porri	100 g
	Cipolle	100 g
	Sedano	
	Alloro	
	Timo	
	Sale	

Mettete il pesce squamato e pulito in una pentola con acqua fredda e salata. Portate ad ebollizione. Unite le verdure tagliate, le erbe aromatiche e il vino. Cuocete per 45 minuti, passate al setaccio e servite con qualche crostino di pane al forno.

RICETTA 9

Zuppetta di gulash

Ingredienti per 6 persone:	Gulash già cotto	250 g
-------------------------------	------------------	-------

Tritate e mescolate il gulash con mezzo/tre quarti di litro circa di brodo.

RICETTA 10

Crema di piselli o fagioli

Ingredienti per 6 persone:	Piselli freschi o	
	fagioli sgranati	500 g
	Burro	30 g
	Lattuga	1 cespo
	Brodo di verdura	1 l
	Latte	1 bicchiere
	Prezzemolo	
	Sale	
	Pepe	

Fate sciogliere il burro e aggiungete i piselli o i fagioli, il prezzemolo e la lattuga legati a mazzetto, sale, pepe e mezzo litro di brodo. Fate cuocere sino a quando i piselli sono teneri e passate al setaccio. Mettete in una casseruola la purea di piselli o fagioli. Unite il latte e il brodo rimasto e portate ad ebollizione. Servite caldissimo.

RICETTA 11

Gnocchi alla romana

Ingredienti per 6 persone:	Latte	1 l
	Semolino	220 g
	Burro	100 g
	Parmigiano grattugiato	200 g
	Sale	

Mettete al fuoco il latte con il sale ed un pezzetto di burro. Quando bolle, gettate a pioggia il semolino e fate cuocere, mescolando per almeno 20 minuti. Fuori dal fuoco, aggiungete metà del parmigiano. Stendete l'impasto alto 2 centimetri in un piatto unto di olio, e, una volta raffreddato completamente, tagliatelo a dischi con l'apposito dischetto o con un piccolo bicchiere. Allineate gli gnocchi in una pirofila imburata, a strati, cospargendoli di fiocchetti di burro e di parmigiano. Mettete in forno a gratinare.

RICETTA 12

Tortino di patate e prosciutto

Ingredienti per 6 persone:	Patate	500 g
	Prosciutto cotto	100 g
	Burro	100 g
	Uova	3
	Parmigiano grattugiato	100 g
	Sale	

Lessate le patate e passatele al passaverdura. Aggiungete sale, burro, parmigiano, i tuorli d'uovo, le chiare montate a neve e il prosciutto tritato. Prendete uno stampo da budino e imburratelo, versatevi dentro il composto e mettetelo in forno caldo per circa 20 minuti.

RICETTA 13

Paté di tonno

Ingredienti	Tonno	150 g
per 6 persone:	Acciughe salate	6
	Burro	130 g
	Limone	

Passate il tonno e le acciughe al setaccio, unite il burro sbattuto a crema ed il succo di limone. Versate il composto in uno stampo rettangolare e mettete in frigorifero per qualche ora. Sformate e servite.

RICETTA 14

Palline di patate in brodo

Ingredienti	Patate	500 g
per 6 persone:	Burro	30 g
	Tuorli d'uovo	3
	Brodo di verdura	1,5 l
	Parmigiano grattugiato	1 cucchiaio
	Noce moscata	
	Sale	

Cuocete le patate con la loro pelle, pelatele e passatele al passaverdura. Aggiungete il burro, 1 cucchiaio di parmigiano, i tuorli d'uovo e la noce moscata. Salate, amalgamate bene, fatene tante palline che farete dorare in forno. Una volta dorate, mettetele in una zuppiera. Versatevi sopra il brodo bollente e servite con parmigiano grattugiato a parte.

RICETTA 15

Stracciatella

Ingredienti	Farina	4 cucchiaini
per 8 persone:	Uova	4
	Parmigiano grattugiato	150 g
	Brodo di carne	2,5 l
	Sale	

Mescolate farina, uova e 4 cucchiaini di parmigiano; fate un impasto e amalgamatelo bene. Buttatelo a cucchiariate nel brodo in ebollizione per pochi minuti. Servite con il resto del parmigiano a parte.