

Dieta 6

Contenuto medio	kcal	1900	gluc.	58%
	prot.	14%	alcool	10,31%
	lip.	28%	alcool	≅ 27,82 g

COLAZIONE

Caffè o the		a piacere
Latte		1 tazzina (200 ml)
	oppure	yogurt 1 confezione
Biscotti secchi		30 g (6 biscotti)
Zucchero		2 cucchiaini (1 bustina)
Succo di frutta		125 ml

pranzo

Pastina formato piccolissimo o semolino	oppure	passato di verdure miste
15 g (1 cucchiaio colmo) + brodo vegetale o di dado + 1 cucchiaino di parmigiano		180 g (1 piatto medio) con 3 crostini di pane al forno
	oppure	pane tritato in brodo
		1 cucchiaio di pane tritato con prezzemolo ed aromi a piacere + 1 cucchiaino di parmigiano ed 1 cucchiaino di olio
	oppure	passato di pomodoro
		1 porzione, vedi ricetta 16
	oppure	crema di asparagi o passato di porri o spinaci o funghi
		1 porzione, vedi ricette 17 , 4 , 5 , 6
	oppure	zuppa di pancotto
		30 g di pane raffermo cotto in brodo di dado + 1 cucchiaino di olio ed 1 cucchiaino di parmigiano
Manzo tritato	oppure	hamburger
100 g crudo condito con limone a piacere, aromi vari + 1 cucchiaino di olio		cucinato con 1 cucchiaino di olio
	oppure	polpette
Frutta	oppure	mousse di frutta al cucchiaio
500 g spremuta o frullata		1 confezione già pronta in commercio
Caffè		con 1 cucchiaino di zucchero
Vino da pasto		1 bicchiere da 130 ml

Dieta 6

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

Brodo di pesce con crostini di pane 1 porzione, vedi ricetta 8	oppure	zuppetta di gulasch 1 porzione, vedi ricetta 9
	oppure	passato di gamberi 1 porzione, vedi ricetta 18
	oppure	palline di patate in brodo 1 porzione, vedi ricetta 14
	oppure	stracciatella 1 porzione, vedi ricetta 15
	oppure	polpettine di carne in brodo 1 porzione, vedi ricetta 19

SPUNTINO

Yogurt magro alla frutta The	1 confezione con 1 cucchiaino di zucchero
---	--

CENA

Gnocchi alla romana
1 porzione, vedi [ricetta 11](#)

Formaggi freschi molli: caprini, ecc. 80 g + aromi e 1 cucchiaino di olio tonnata	oppure	prosciutto cotto 70 g tritato e frullato ricoperto di gelatina
	oppure	petto di pollo o tacchino 120 g tritato o frullato condito con 1 cucchiaino di salsa
	oppure	2 uova cucinate alla coque o in camicia

Frutta	500 g spremuta o frullata
---------------	---------------------------

Budino alla vaniglia o cioccolato	1 confezione già pronta in commercio
--	--------------------------------------

Vino da pasto	1 bicchiere da 130 ml
----------------------	-----------------------

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

Zuppa pavese 2 fette di pane (30 g) sulle quali si pone 1 uovo crudo e si ricoprono con brodo bollente e 1 cucchiaino di parmigiano	oppure	tortino di patate e prosciutto 1 porzione, vedi ricetta 12
	oppure	paté di tonno 1 porzione, vedi ricetta 13
	oppure	passato di patate 1 porzione, vedi ricetta 20
	oppure	polenta concia 1 porzione, vedi ricetta 21
	oppure	zuppa di vino della Val d'Isarco 1 porzione, vedi ricetta 22
	oppure	canederli in brodo allo speck 1 porzione, vedi ricetta 23

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 cucchiaino
	Panna	1 cucchiaino
	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 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 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 imburrata, a strati, cospargendoli di fiocchetti di burro e di parmigiano. Mettete in forno a gratinare.

RICETTA 12

Tortino di patate e prosciutto

Ingredienti	Patate	500 g
per 6 persone:	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 imburратelo, 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 per 8 persone:	Farina	4 cucchiaini
	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 cucchiaiate nel brodo in ebollizione per pochi minuti. Servite con il resto del parmigiano a parte.

RICETTA 16

Passato di pomodoro

Ingredienti per 4 persone:	Pomodori maturi	10
	Panna	2 cucchiaini
	Brodo di dado	1 l
	Basilico	
	Sale	

Frullate i pomodori precedentemente sbucciati, cuoceteli nel brodo ed aggiungete la panna a fine cottura. Servite con qualche crostino di pane al forno. Se lo preferite freddo, aggiungete invece dei cubetti di ghiaccio.

RICETTA 17

Crema di asparagi

Ingredienti per 6 persone:	Asparagi	350 g
	Burro	130 g
	Panna liquida	150 ml
	Brodo di carne	1,5 l
	Farina	2 cucchiaini
	Sale	

Tagliate la parte bianca degli asparagi; fate lessare le punte in acqua salata in ebollizione e fatele leggermente insaporire con metà del burro. Con la farina e l'altra metà del burro e 2 tazze di brodo fate una piccola besciamella. Quando la besciamella sarà pronta, unite il resto del brodo e la panna, caldi, e gli asparagi passati al setaccio. Servite.

RICETTA 18

Passato di gamberi

Ingredienti	Gamberi	16
per 6 persone:	Burro	30 g
	Farina	1 pugno
	Panna liquida	150 ml
	Brodo di carne	0,5 l
	Paprica	
	Sale	

Lavate i gamberi e buttateli nell'acqua bollente, lessateli per 10 minuti. Fateli raffreddare e toglieteli dal guscio. Passatene la metà al setaccio. Fate rosolare nel burro la farina, versate la panna, lasciate cuocere per 5-10 minuti e unite la purea di gamberi; mettete il sale necessario ed un pizzico di paprica. Aggiungete il brodo e portate ad ebollizione. Unite il resto dei gamberi frullati e fate bollire pochi minuti. Servite con crostini, a piacere.

RICETTA 19

Polpettine di carne in brodo

Ingredienti	Carne di vitello	200 g
per 6 persone:	Burro	50 g
	Uova	2
	Brodo di verdura	1,5 l
	Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini
	Noce moscata	
	Alloro	
	Farina	
	Sale	
	Pepe	

Fate rosolare nel burro la carne tritata con 2 foglie di alloro, sale e pepe. Passatela al tritacarne; incorporate quindi le uova, la noce moscata grattugiata, 2 cucchiaini di parmigiano e lasciate raffreddare. Quando si sarà rassodata, fatene delle palline, che, infarinate, butterete per pochi minuti nel brodo bollente. Versate in una zuppiera e servite, a piacere, con crostini dorati al forno.

RICETTA 20

Passato di patate

Ingredienti	Patate	800 g
per 6 persone:	Panna	1 cucchiaio
	Parmigiano grattugiato	mezzo cucchiaio
	Brodo di verdura	
	Prezzemolo	

Lessate le patate e passatele al setaccio. Aggiungete la panna, il parmigiano e il prezzemolo. Amalgamate ed aggiungete brodo vegetale caldo.

RICETTA 21

Polenta concia

Ingredienti	Farina gialla	500 g
per 6 persone:	Acqua	3 l
	Fontina o gorgonzola	200 g
	Burro	30 g

Fate cuocere la farina gialla in acqua salata per 40 minuti. Versate la polenta in 6 piccole pirofile. Coprite ciascuna porzione con il formaggio, il burro e gratinate in forno per 10 minuti.

RICETTA 22

Zuppa di vino della Val d'Isarco

Ingredienti	Brodo di dado	1 quarto di litro
per 6 persone:	Vino bianco secco	
	dell'Alto Adige	1 ottavo di litro
	Panna	1 ottavo di litro
	Tuorli d'uovo	3
	Dadini di pane	
	Cannella in polvere	
	Sale	

Fate bollire il brodo, sbattete a parte il vino, le uova, la panna ed un pizzico di sale. Mettete il tutto nel brodo bollente e spegnete il fuoco. Sbattete il tutto con una frusta finché si forma uno straterello di schiuma. Versate in una tazza con crostini di pane, spolverate di cannella e servite subito.

RICETTA 23

Canederli in brodo allo speck

Ingredienti	Pane raffermo	300 g
per 4 persone:	Speck	100 g
	Cipolla tritata	mezza
	Burro	20 g
	Uova	2
	Latte	2 bicchieri
	Farina	2 cucchiaini
	Prezzemolo tritato	2 cucchiaini
	Brodo di verdura	1,25 l
	Erba cipollina	
	Sale	

Tagliate il pane raffermo e lo speck a dadini piccolissimi. Friggete la cipolla tritata nel burro, frullate le uova con il latte, aggiungete il prezzemolo tritato e versate il tutto sul pane e speck. Incorporate, dopo mezz'ora di riposo dell'impasto, la farina, il sale e la cipolla rosolata. Con le mani bagnate formate i canederli (grossi gnocchi) e metteteli in acqua in ebollizione per 15 minuti. Scolateli e versateli nel brodo di verdura cosperso di erba cipollina.