

PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO

Elaborato da

Centro di Biologia Nutrizionale e Funzionale
"Benedetto Panelli"

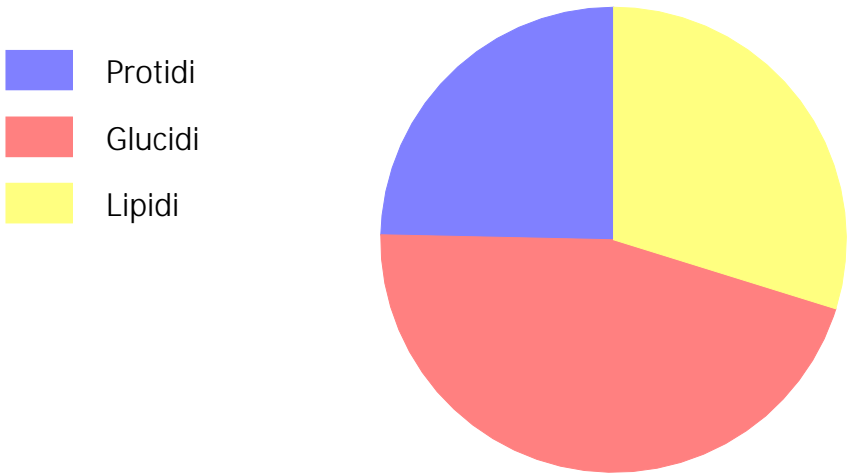
Dott. Damiano Panelli, Via Puglie 4, Latiano (Br)
Tel. 3205331669
Fax.
E-mail: damianopanelli@libero.it
Sito web: www.bionef.it

PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO

Elaborato da: **Centro di Biologia Nutrizionale e Funzionale "Benedetto Pa**

Data dell'elaborazione: 23/09/2025		Dati Anagrafici	
Leone Riccardo	Sesso:	Maschio	
	Età (anni):	20	
	Altezza (cm):	171	
	Peso (Kg):	74,4	
	BMR FAO/WHO/UNU (kcal):	1817	
	BMR Harris-Benedict (kcal):	1810	
	BMI (Body Mass Index):	25,44	
	Peso desiderabile (Kg):	70	
Codice dieta: LNNRCCWI25001			

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



APPORTI ENERGETICI

	Grammi	kcal	%
Protidi	123	494	24,66
Glucidi	234	912	45,54
Lipidi	66	597	29,80
Totale kcal		2002	100,00

IL SIGNIFICATO DELLA DIETA

Verso un obiettivo

Nel momento in cui lei ha iniziato a seguire il mio piano alimentare, ha deciso di raggiungere importanti risultati, quali il miglioramento dello stato di salute e della forma fisica, la prevenzione di alcune malattie e la correzione di squilibri e carenze che errate abitudini alimentari e di vita possono arrecare al suo organismo.

Questo importante obiettivo richiede volontà ed impegno, fattori sempre indispensabili al miglioramento della condizione umana, in campo dietetico come in altri settori.

Saper cambiare le abitudini alimentari!

I problemi che lei ha deciso di risolvere con la mia dieta sono la diretta conseguenza delle abitudini alimentari avute fino a questo momento; più sarà in grado di cambiarle e di seguire in modo scrupoloso la dieta, maggiori saranno i risultati che lei raggiungerà.

Il suo benessere fisico viene perseguito per mezzo di una scelta degli alimenti e delle loro quantità in funzione del suo stato fisiopatologico e secondo criteri scientifici. Seguendo il nuovo regime alimentare, tuttavia, potrà a volte avvertire un senso di pienezza o di leggera fame; tali sensazioni, che potranno verificarsi soprattutto durante il primo periodo, sono il preludio di una migliore condizione fisica e non dovranno essere contrastate per mezzo di manomissioni del piano alimentare, sotto forma di aggiunte o riduzioni.

È naturale che le quantità dei vari alimenti le potranno sembrare a volte maggiori e a volte minori rispetto a quelle assunte precedentemente, ma è un errore giudicare un piano alimentare, sviluppato secondo le regole della scienza della nutrizione, sulla base di errate abitudini alimentari.

Tenga inoltre presente che in tutti i settori della nostra vita conviviamo quotidianamente con delle regole, pertanto, è un errore credere che quello dell'alimentazione ne sia esente.

Essere protagonista del percorso dietetico...

E' importante che lei si ponga in modo attivo nei confronti della dieta e che non si affidi passivamente alle sole capacità del nutrizionista: la sua volontà le consentirà di cambiare le abitudini alimentari e il suo spirito di iniziativa la porterà ad uno stile di vita più attivo e salutare. Solo così potrà raggiungere e mantenere i risultati sperati.

Le fasi della terapia

La dieta dura il tempo necessario per il raggiungimento dei risultati prefissati.

Non dovrà "mangiare così" per tutta la vita, ma fino a quando, raggiunto l'obiettivo, questa dieta lascerà il posto a quella di mantenimento, anch'essa limitata nel tempo e finalizzata alla stabilizzazione dei risultati. L'intero trattamento si conclude con la più importante visita di controllo, durante la quale le verranno date quelle "linee-guida" che la metteranno in condizione di gestire intelligentemente la libera alimentazione, in armonia con le mie direttive.

Per il futuro dovrà limitarsi a non commettere gli errori che in passato sono stati alla base delle problematiche che lei ha deciso di risolvere con il mio piano alimentare.

La forza positiva e la forza negativa...

L'andamento e i risultati di un trattamento dietetico sono in gran parte influenzati dalla presenza di due forze contrapposte: una positiva, che nasce da motivazioni autentiche, e l'altra negativa, conseguenza delle difficoltà di natura psicologica incontrate da chi assegna al cibo un significato improprio.

La forza positiva è espressione del desiderio legittimo di migliorare stato di salute, prestazioni, aspetto fisico, ovvero di vivere una vita più appagante.

La forza negativa è l'espressione di quella parte che dovrà migliorare con il mio aiuto e che è alla base dei disturbi del comportamento alimentare e della eventuale mancata adesione alla dieta.

L'entità di queste due forze in gioco è soggetta spesso a variazioni durante il percorso dietetico perciò, in occasione delle visite di controllo, dovrà riferirmi il suo stato d'animo e le eventuali difficoltà psicologiche incontrate nei confronti della terapia nutrizionale, affinché possa fornirle il supporto necessario per superarle.

Le ricordo che è fondamentale non interrompere mai il trattamento prima di aver raggiunto risultati accettabili; se non si completa la dieta seguendo tutto il ciclo delle visite e se non si effettua la dieta di mantenimento, si vanificano prima o poi i risultati raggiunti.

Alcuni consigli per il miglior risultato

Per aiutarla a raggiungere i migliori risultati con il mio piano alimentare le fornisco, alcuni utili consigli:

- si presenti sempre e regolarmente alle visite di controllo, evitando di dilazionare l'appuntamento se non per cause di forza maggiore; è particolarmente grave seguire la dieta senza effettuare tali visite durante le quali, in seguito ad un'attenta valutazione del suo stato fisico, vengono apportate le necessarie modifiche e/o integrazioni al piano alimentare;
- durante il periodo di dieta le consiglio di pesarsi solo con la mia bilancia nell'ambito delle visite di controllo, eviti pertanto di utilizzare altre bilance soprattutto se imprecise e di poco valore;
- il giorno successivo ad eventuali eccessi alimentari e sulla scia dell'emotività, non commetta l'errore di effettuare riduzioni al piano alimentare che esulano dalle mie direttive;
- eviti di farsi influenzare dalle opinioni di chi, privo di adeguate conoscenze scientifiche e spinto solo dal proprio interesse, esprime giudizi errati sulle tecniche di terapia alimentare e propone soluzioni "miracolistiche" senza richiedere cambiamenti nelle abitudini alimentari.

NORME GENERALI

Di seguito le indico alcuni comportamenti che devono essere evitati al fine di non compromettere i presupposti scientifici della dieta:

- diminuire o incrementare le quantità di qualsiasi alimento presente nell'elaborato;
- saltare i pasti;
- invertire i giorni dieta;
- sostituire o spostare gli alimenti senza una mia precisa indicazione.

METODI DI COTTURA

CARNE E PESCE: alla griglia, al forno, in padella, in umido, al cartoccio, lessati.

VERDURE: alla griglia, al forno, in padella, lessate, al vapore.

PERSONALIZZAZIONI DEI PASTI

Le è consentito unire in un unico piatto due o più portate di un pasto, quando gli alimenti che lo compongono lo consentono e in conformità con i propri gusti, avendo cura di non modificare le quantità indicate. Per esempio, potrà utilizzare tutto o parte del contorno e/o del secondo assegnato per condire il primo piatto, oppure tutta o parte della frutta per arricchire un contorno o un secondo.

ACQUA

Ogni giorno beva acqua di fonte o naturale non gassata, preferibilmente a temperatura ambiente e in modo da soddisfare il senso della sete ogni qual volta si avverte.

La quantità raccomandata è di almeno 1-1,5 litri, in condizioni normali.

Tale quantità dovrebbe essere incrementata in presenza di elevate temperature, in caso di esercizio fisico e in quelle condizioni in cui darò specifiche indicazioni in sede di visita.

Può bere durante i pasti ma senza eccedere, al fine di non diluire troppo i succhi gastrici che sono fondamentali per un efficace processo digestivo.

SURGELATI

È consentito l'uso dei surgelati per tutti quei prodotti, principalmente pesce e verdure, difficilmente reperibili freschi.

SPEZIE E AROMI

Al fine di rendere più gradevoli le varie pietanze, viene in alcuni casi consigliato l'utilizzo, se gradito, di spezie e aromi da cucina in modeste quantità.

SALE

L'uso del sale nella preparazione dei cibi le è consentito, ma il quantitativo utilizzato dovrà essere quello minimo sufficiente a soddisfare il gusto.

NELL'ARCO DELLA GIORNATA

Gli alimenti sotto questa dicitura potranno essere distribuiti in qualsiasi momento della giornata, durante i pasti o al di fuori di essi; ricordi, tuttavia, che non sono facoltativi e devono essere consumati in aggiunta a quelli precedentemente assegnati nello stesso giorno dieta.

CAD

Accanto a molti alimenti troverà la sigla "CAD" (Codice Alimentare Dietetico) seguita da un numero che le permetterà di individuare e leggere, nella apposita sezione finale della dieta, alcuni utili consigli relativi ai singoli alimenti.

Nei CAD troverà una tabella in cui figurano, in alto, gli alimenti di prima scelta con le quantità assegnate nel piano alimentare e, nelle righe sottostanti, gli alimenti alternativi. Potrà effettuare le sostituzioni ricordando, comunque, che gli alimenti di prima scelta sono quelli che dovrà assumere con maggiore frequenza.

PESI E MISURE

Il peso degli alimenti è sempre considerato "a crudo" tranne i casi in cui troverà una diversa indicazione. Pesi, quindi, i cibi prima dell'eventuale cottura e, nel caso di alimenti surgelati, dopo averli scongelati; tenga presente, inoltre, che il peso si riferisce esclusivamente alla parte edibile (es.: la carne va pesata senza le ossa, la frutta senza la buccia e, quando presenti, i semi, il pesce dopo aver eliminato le parti non commestibili come testa, lisca, ecc.).

Chi vive in famiglia può ridurre i tempi di cottura utilizzando una pentola a due scomparti che permette la cottura simultanea di quantità e tipi diversi di alimenti.

Bilancia pesa-alimenti

Prima di iniziare la dieta e poi periodicamente, controlli la precisione della bilancia con cui pesa gli alimenti; per farlo effettui più prove con prodotti di cui conosce esattamente il peso e che può facilmente trovare in cucina, da quelli più piccoli (es. biscotto, fetta biscottata ecc.) fino, a quelli più grandi (es. una confezione di formaggio cremoso, il contenuto di un pacco di pasta, un Kg di zucchero, ecc.).

Approssimazione

Qualsiasi tipo di approssimazione può aumentare notevolmente il tempo necessario per il conseguimento dell'obiettivo terapeutico.

Per aderire correttamente al piano alimentare occorre attenersi con precisione alla prescrizione dietetica e pesare accuratamente tutti gli alimenti espressi in grammatura.

Non bisogna mai avere la presunzione di "sentirsi esperti" tanto da poter quantificare gli alimenti "ad occhio" quando ciò non è richiesto, perché tale atteggiamento influisce negativamente sul conseguimento dei risultati.

Quando pesano gli altri

Nel caso in cui a pesare gli alimenti o a cucinare siano altre persone, occorre accertarsi che queste non effettuino i seguenti errori:

- 1) regolarsi "ad occhio" per la quantificazione dei cibi;
- 2) incrementare le quantità degli alimenti assegnati.

Può capitare, infatti, che tali persone, ignare delle regole basilari della dietetica, incrementino le quantità credendo di poter stabilire loro i tempi giusti per il raggiungimento dei risultati, manomettendo il piano alimentare e compromettendone i presupposti scientifici e i risultati.

Piano alimentare Lunedì 1° Settimana

Alimento	Quantità	CAD
Prima colazione		
Yogurt da latte parz. scremato	1 vasetto	1815
Arance	gr 300	1527
Pane di grano duro	gr 50	1770
Marmellata	2 cucchiaini	1857
Noci secche	gr 6	1574
Seconda colazione		
Mele	gr 200	1546
Pranzo		
Pasta con le melanzane		30
• Pasta di semola	gr 70	1045
• Melanzane	gr 40	
Tonno al naturale	gr 100	1189
Pomodori	gr 250	1497
Merenda		
Banane	gr 200	1530
Cena		
Petto di pollo	gr 250	1081
Cetrioli	gr 150	1471
Spuntino serale		
Camomilla	1 tazza	1945
Cioccolato fondente	gr 10	1836
Nell'arco della giornata		
Pane di grano duro	gr 100	1770
Olio di oliva	10 cucchiaini	1666

Piano alimentare Martedì 1° Settimana

Alimento	Quantità	CAD
Prima colazione		
Tisana	1 tazza	1975
Ananas	gr 250	1526
Pane di grano duro	gr 50	1770
Bresaola	gr 20	1098
Pomodori	gr 50	1497
Olio di oliva	1 cucchiaino	1666
Noci secche	gr 6	1574
Seconda colazione		
Mele	gr 200	1546
Pranzo		
Pasta con i piselli		19
• Pasta di semola	gr 70	1045
• Piselli freschi	gr 30	
Uovo di gallina	n° 2	1276
Cetrioli	gr 150	1471
Merenda		
Banane	gr 200	1530
Cena		
Merluzzo o nasello	gr 350	1151
Bieta	gr 200	1462
Spuntino serale		
Camomilla	1 tazza	1945
Cioccolato fondente	gr 10	1836
Nell'arco della giornata		
Pane di grano duro	gr 100	1770
Olio di oliva	10 cucchiaini	1666

Piano alimentare Mercoledì 1° Settimana

Alimento	Quantità	CAD
Prima colazione		
Yogurt da latte parz. scremato	1 vasetto	1815
Arance	gr 300	1527
Pane di grano duro	gr 50	1770
Marmellata	2 cucchiaini	1857
Noci secche	gr 6	1574
Seconda colazione		
Mele	gr 200	1546
Pranzo		
Hamburger di manzo	gr 200	1076
Cetrioli	gr 150	1471
Merenda		
Banane	gr 200	1530
Cena		
Riso in brodo vegetale		481
• Riso	gr 70	1050
• Brodo vegetale	gr 200	
Salmone affumicato	gr 180	1188
Indivia	gr 100	1483
Spuntino serale		
Camomilla	1 tazza	1945
Cioccolato fondente	gr 10	1836
Nell'arco della giornata		
Pane di grano duro	gr 100	1770
Olio di oliva	5 cucchiaini	1666

Piano alimentare Giovedì 1° Settimana

Alimento	Quantità	CAD
Prima colazione		
Tisana	1 tazza	1975
Ananas	gr 250	1526
Pane di grano duro	gr 50	1770
Parmigiano	gr 20	1238
Pomodori	gr 50	1497
Olio di oliva	1 cucchiaino	1666
Noci secche	gr 6	1574
Seconda colazione		
Mele	gr 200	1546
Pranzo		
Minestrone con pasta		449
• Pastina	gr 70	1048
• Verdure miste	gr 200	
Prosciutto cotto	gr 70	1102
Cicoria	gr 200	1472
Merenda		
Banane	gr 200	1530
Cena		
Petto di pollo	gr 250	1081
Melanzane	gr 200	1488
Spuntino serale		
Camomilla	1 tazza	1945
Cioccolato fondente	gr 10	1836
Nell'arco della giornata		
Pane di grano duro	gr 100	1770
Olio di oliva	7 cucchiaini e ½	1666

Piano alimentare Venerdì 1° Settimana

Alimento	Quantità	CAD
Prima colazione		
Yogurt da latte parz. scremato	1 vasetto	1815
Arance	gr 300	1527
Pane di grano duro	gr 50	1770
Marmellata	2 cucchiaini	1857
Noci secche	gr 6	1574
Seconda colazione		
Mele	gr 200	1546
Pranzo		
Platessa	gr 350	1160
Fagiolini	gr 200	1477
Merenda		
Banane	gr 200	1530
Cena		
Pasta, aglio e peperoncino		38
• Pasta di semola	gr 70	1045
• Aglio	Q.tà bastante	
• Peperoncino	Q.tà bastante	
Uovo di gallina	n° 2	1276
Insalata mista	gr 200	1485
Spuntino serale		
Camomilla	1 tazza	1945
Cioccolato fondente	gr 10	1836
Nell'arco della giornata		
Pane di grano duro	gr 100	1770
Olio di oliva	10 cucchiaini	1666

Piano alimentare Sabato 1° Settimana

Alimento	Quantità	CAD
Prima colazione		
Tisana	1 tazza	1975
Ananas	gr 250	1526
Pane di grano duro	gr 50	1770
Tonno al naturale	gr 25	1189
Pomodori	gr 50	1497
Olio di oliva	1 cucchiaino	1666
Noci secche	gr 6	1574
Seconda colazione		
Mele	gr 200	1546
Pranzo		
Pasta con il parmigiano		21
• Pasta di semola	gr 70	1045
• Parmigiano grattugiato	gr 10	1687
Maiale magro	gr 250	1078
Funghi	gr 200	1480
Merenda		
Banane	gr 200	1530
Cena		
Insalatona con bresola e parmigiano		1291
• Bresaola	gr 50	
• Rucola	gr 100	
• Funghi	gr 200	
• Parmigiano	gr 30	
Olive verdi	gr 30	1492
Spuntino serale		
Camomilla	1 tazza	1945
Cioccolato fondente	gr 10	1836
Nell'arco della giornata		
Pane di grano duro	gr 100	1770
Olio di oliva	5 cucchiaini	1666

Piano alimentare Domenica 1° Settimana

Alimento	Quantità	CAD
Prima colazione		
Yogurt da latte parz. scremato	1 vasetto	1815
Arance	gr 300	1527
Pane di grano duro	gr 50	1770
Marmellata	2 cucchiaini	1857
Noci secche	gr 6	1574
Seconda colazione		
Mele	gr 200	1546
Pranzo		
Pasta con i frutti di mare		16
• Pasta di semola	gr 70	1045
• Frutti di mare	gr 30	
Calamari	gr 350	1139
Cetrioli	gr 150	1471
Merenda		
Banane	gr 200	1530
Cena		
Hamburger di manzo	gr 200	1076
Insalata mista	gr 200	1485
Spuntino serale		
Camomilla	1 tazza	1945
Cioccolato fondente	gr 10	1836
Nell'arco della giornata		
Pane di grano duro	gr 100	1770
Olio di oliva	7 cucchiaini e ½	1666

Alimenti assegnati nella 1° Settimana

Alimento	Riepilogo quantità
PRIMI	
Brodo vegetale	gr 200
Pasta di semola	gr 350
Pastina	gr 70
Riso	gr 70
SECONDI	
Bresaola	gr 70
Prosciutto cotto	gr 70
Salmone affumicato	gr 180
Tonno al naturale	gr 125
Parmigiano	gr 50
Uovo di gallina	n° 4
Hamburger di manzo	gr 400
Maiale magro	gr 250
Petto di pollo	gr 500
Calamari	gr 350
Frutti di mare	gr 30
Merluzzo o nasello	gr 350
Platessa	gr 350
CONTORNI	
Bieta	gr 200
Cetrioli	gr 600
Cicoria	gr 200
Fagiolini	gr 200
Funghi	gr 400
Indivia	gr 100
Insalata mista	gr 400
Melanzane	gr 240
Olive verdi	gr 30
Piselli freschi	gr 30
Pomodori	gr 400
Rucola	gr 100
Verdure miste	gr 200
FRUTTA	
Ananas	gr 750
Arance	gr 1200
Banane	gr 1400
Mele	gr 1400
Noci secche	gr 42
ALTRI ALIMENTI	
Olio di oliva	58 cucchiaini (gr232)
Pane di grano duro	gr 1050
Aglio	1 Q.tà bastante
Camomilla	7 tazze
Cioccolato fondente	gr 70
Marmellata	8 cucchiaini (gr80)
Parmigiano grattugiato	gr 10
Peperoncino	1 Q.tà bastante
Tisana	3 tazze
Yogurt da latte parz. scremato	4 vasetti

Codici Alimentari Dietetici

CAD: 16

PASTA CON I FRUTTI DI MARE: può acquistare cozze, vongole e calamari nelle quantità prescritte, freschi o surgelati, già puliti e pronti per la cottura. Metta i frutti di mare in un tegame con aromi di suo gradimento e dell'acqua tiepida e li faccia cuocere lentamente; può utilizzare parte del condimento assegnato durante la cottura oppure aggiungerlo a crudo. Prepari, infine, la quantità prescritta di pasta e unisca i frutti di mare.

ALIMENTO	Qty. 01
Pasta con i frutti di mare	
- Pasta di semola	gr 70
- Frutti di mare	gr 30
Pasta, pomodoro e gamberi	
- Pasta di semola	gr 70
- Salsa di pomodoro	gr 50
- Gamberi	gr 30
Pasta con le seppie	
- Pasta di semola	gr 70
- Seppie	gr 30
Pasta, pomodoro e piselli	
- Pasta di semola	gr 70
- Salsa di pomodoro	gr 50
- Piselli freschi	gr 30
Pasta con le vongole	
- Pasta di semola	gr 70
- Vongole	gr 30
Pasta, zucchine e gamberi	
- Pasta di semola	gr 70
- Zucchine	gr 50
- Gamberi	gr 30
Pasta con il pomodoro	
- Pasta di semola	gr 70
- Salsa di pomodoro	gr 50
Pasta con i piselli	
- Pasta di semola	gr 70
- Piselli freschi	gr 30

CAD: 19

PASTA CON I PISELLI: in commercio può reperire sia i piselli freschi che surgelati, ma eviti di acquistare quelli in scatola. Li passi in padella e li lasci cuocere per circa 20 minuti in acqua, aggiungendo aromi di suo gradimento; può utilizzare parte del condimento assegnato durante la cottura o aggiungerlo a crudo, una volta terminata la preparazione. Cucini la quantità prescritta di pasta e unisca il condimento ormai pronto.

ALIMENTO	Qty. 01
Pasta con i piselli	
- Pasta di semola	gr 70
- Piselli freschi	gr 30
Pasta con i funghi	
- Pasta di semola	gr 70
- Funghi	gr 40
Pasta con le melanzane	
- Pasta di semola	gr 70
- Melanzane	gr 40
Pasta con gli spinaci	
- Pasta di semola	gr 70
- Spinaci	gr 40
Pasta con verdure	
- Pasta di semola	gr 70
- Verdure miste	gr 70
Pasta con il pomodoro	
- Pasta di semola	gr 70
- Salsa di pomodoro	gr 50
Pasta con le zucchine	
- Pasta di semola	gr 70
- Zucchine	gr 70
Pasta, pomodoro e piselli	
- Pasta di semola	gr 70
- Salsa di pomodoro	gr 50
- Piselli freschi	gr 30

CAD: 21

PASTA CON IL PARMIGIANO: prepari la quantità di pasta prescritta e, a cottura ultimata, la scoli, unisca il parmigiano assegnato, mescolando bene il tutto.

ALIMENTO	Qty. 01
Pasta con il parmigiano	
- Pasta di semola	gr 70
- Parmigiano grattugiato	gr 10
Pasta, zucchine e parmigiano	
- Pasta di semola	gr 70
- Zucchine	gr 70
- Parmigiano grattugiato	gr 10
Pasta, spinaci e parmigiano	
- Pasta di semola	gr 70
- Spinaci	gr 40
- Parmigiano grattugiato	gr 10
Pasta, funghi e parmigiano	
- Pasta di semola	gr 70
- Funghi	gr 40
- Parmigiano grattugiato	gr 10
Pasta, melanzane e parmigiano	
- Pasta di semola	gr 70
- Melanzane	gr 40
- Parmigiano grattugiato	gr 10
Pasta, pomodoro e parmigiano	
- Pasta di semola	gr 70
- Salsa di pomodoro	gr 50
- Parmigiano grattugiato	gr 10
Pasta, pomodoro, piselli e parmigiano	
- Pasta di semola	gr 60
- Salsa di pomodoro	gr 40
- Piselli freschi	gr 30
- Parmigiano grattugiato	gr 10
Pasta, pom. e ricotta di vacca	
- Pasta di semola	gr 60
- Salsa di pomodoro	gr 40
- Ricotta di vacca	gr 40

CAD: 30

PASTA CON LE MELANZANE: scelga melanzane sode, lisce e con la buccia integra. Le lavi, le tagli, le lasci riposare per circa un'ora in una terrina con un po' di sale; le melanzane produrranno un liquido scuro che, se scolato, eviterà l'acidità e il gusto amaro tipico di questo ortaggio. Le lavi nuovamente e le passi in padella con parte del condimento assegnato e aromi di suo gradimento.

Prepari la quantità di pasta prescritta, aggiunga le melanzane e mescoli il tutto.

ALIMENTO	Qty. 01
Pasta con le melanzane	
- Pasta di semola	gr 70
- Melanzane	gr 40
Pasta con i funghi	
- Pasta di semola	gr 70
- Funghi	gr 40
Pasta con gli spinaci	
- Pasta di semola	gr 70
- Spinaci	gr 40
Pasta con verdure	
- Pasta di semola	gr 70
- Verdure miste	gr 70
Pasta con i piselli	
- Pasta di semola	gr 70
- Piselli freschi	gr 30
Pasta con le zucchine	
- Pasta di semola	gr 70
- Zucchine	gr 70
Pasta con il pomodoro	
- Pasta di semola	gr 70
- Salsa di pomodoro	gr 50
Pasta, zucchine e gamberi	
- Pasta di semola	gr 60
- Zucchine	gr 40
- Gamberi	gr 30

CAD: 38

PASTA, AGLIO E PEPERONCINO: faccia cuocere la quantità di pasta prescritta e, nel frattempo, faccia appassire uno spicchio d'aglio in padella con parte del condimento assegnato. Aggiunga, quindi, il peperoncino e un cucchiaino dell'acqua di cottura della pasta. Lasci sobbollire ancora per 5 minuti e unisca il tutto alla pasta ormai pronta.

ALIMENTO	Qty. 01
Pasta, aglio e peperoncino	
- Pasta di semola	gr 70
- Aglio	Q.tà bastante
- Peperoncino	Q.tà bastante
Pasta con le zucchine	
- Pasta di semola	gr 70
- Zucchine	gr 70
Pasta con verdure	
- Pasta di semola	gr 70
- Verdure miste	gr 70
Pasta con i funghi	
- Pasta di semola	gr 70
- Funghi	gr 40
Pasta con le melanzane	
- Pasta di semola	gr 70
- Melanzane	gr 40
Pasta con gli spinaci	
- Pasta di semola	gr 70
- Spinaci	gr 40
Pasta con i piselli	
- Pasta di semola	gr 70
- Piselli freschi	gr 30
Pasta con il pomodoro	
- Pasta di semola	gr 70
- Salsa di pomodoro	gr 50

CAD: 449

MINISTRONE CON PASTA: scelga verdure e ortaggi tra quelli presenti nel suo piano alimentare, escludendo patate e legumi; se lo desidera, può acquistare il minestrone già pronto, surgelato e confezionato, purché i vegetali utilizzati corrispondano a quelli da me consentiti.

Cucini le verdure e gli ortaggi a pezzetti in acqua leggermente salata e, prima che la cottura sia ultimata, aggiunga la quantità di pastina prescritta e, mescolando di tanto in tanto, porti a termine la preparazione.

Può utilizzare parte del condimento disponibile per preparare il minestrone o aggiungerlo a crudo.

ALIMENTO	Qty. 01
Minestrone con pasta	
- Pastina	gr 70
- Verdure miste	gr 200
Passato di verdure con pasta	
- Pastina	gr 70
- Verdure miste	gr 200
Minestrone con patate e parmigiano	
- Patate	gr 230
- Verdure miste	gr 200
- Parmigiano grattugiato	gr 20
Riso in brodo vegetale	
- Riso	gr 70
- Brodo vegetale	gr 200
Minestrone con riso	
- Riso	gr 70
- Verdure miste	gr 200
Passato di verdure con riso	
- Riso	gr 70
- Verdure miste	gr 200
Pastina in brodo vegetale	
- Pastina	gr 70
- Brodo vegetale	gr 200
Minestrone con riso e parmigiano	
- Riso	gr 60
- Verdure miste	gr 200
- Parmigiano grattugiato	gr 10

CAD: 481

RISO IN BRODO VEGETALE: tagli le verdure a pezzetti, le metta in abbondante acqua leggermente salata e porti ad ebollizione; continui la cottura a fuoco moderato per circa un'ora e, al termine, filtri il brodo e aggiunga la quantità di riso prescritta. Lo lasci cucinare 15-18 minuti secondo la qualità, mescolando di tanto in tanto.
Se lo gradisce, può aggiungere parte del condimento disponibile.

ALIMENTO	Qty. 01
Riso in brodo vegetale	
- Riso	gr 70
- Brodo vegetale	gr 200
Minestrone con patate e parmigiano	
- Patate	gr 230
- Verdure miste	gr 200
- Parmigiano grattugiato	gr 20
Minestrone con pasta	
- Pastina	gr 70
- Verdure miste	gr 200
Passato di verdure con pasta	
- Pastina	gr 70
- Verdure miste	gr 200
Pastina in brodo vegetale	
- Pastina	gr 70
- Brodo vegetale	gr 200
Minestrone con riso	
- Riso	gr 70
- Verdure miste	gr 200
Passato di verdure con riso	
- Riso	gr 70
- Verdure miste	gr 200
Minestrone con riso e parmigiano	
- Riso	gr 60
- Verdure miste	gr 200
- Parmigiano grattugiato	gr 10

CAD: 1045

PASTA DI SEMOLA: ci si riferisce alla pasta prodotta a partire da grano duro, disponibile in commercio in varie forme, dimensioni e confezioni; da non confondere con la pasta fresca o all'uovo. Al momento del consumo, la pasta deve essere al dente e conservare un po' del suo colore paglierino; ricordi, inoltre, che dal momento in cui viene tolta dal fuoco fino a quando viene servita, la pasta continua a cuocere.

Se cucina per più persone, preferisca un tipo di "pasta corta" in modo che, prima della cottura, pesando la sua porzione potrà facilmente contare il numero di "pezzi" corrispondente. In questo modo, a cottura ultimata, potrà risalire alle rispettive quantità semplicemente contando i "pezzi".

Dovrà ripetere l'operazione se utilizza diversi tipi e marche di pasta.

CAD: 1048

PASTINA: ci si riferisce alla pasta di semola in formato piccolo. Scegli il tipo che preferisce tra i vari disponibili in commercio (capelli d'angelo, stelline, farfalline...) e la conservi nella confezione originale fino al momento del consumo che dovrà avvenire entro la data indicata.

CAD: 1050

RISO: ne esistono numerose varietà, "comune", "semifino", "fino" e "superfino", diverse per la forma e la dimensione dei grani e i tempi di cottura richiesti. Il riso "parboiled", grazie al tipo di trattamento al vapore a cui è sottoposto durante la lavorazione, conserva più degli altri le proprietà nutritive e, inoltre, essendo più resistente alla cottura, rimane al dente.

Scelga il tipo che preferisce e lo conservi in un luogo fresco e asciutto, lontano da alimenti dai forti odori. Al momento del consumo, ricordi che il riso deve essere al dente e che dal momento in cui viene tolto dal fuoco fino a quando viene servito, continua a cuocere.

CAD: 1076

HAMBURGER DI MANZO: ci si riferisce all'hamburger fatto con carne di bovino adulto tritata senza aggiunta di altri ingredienti, che può trovare in commercio già confezionato e surgelato, oppure che può preparare in casa acquistando la carne macinata. Si consiglia di conservare la carne in frigorifero per non più di due giorni, avvolta in carta di alluminio. Può cuocere l'hamburger sulla piastra o alla griglia, eventualmente ancora surgelato, e aggiungere, se lo gradisce, parte del condimento assegnato solo dopo la cottura e del succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01
Hamburger di manzo	gr 200
Petto di pollo	gr 340
Maiale magro	gr 260
Petto di tacchino	gr 320
Maiale bistecca	gr 220
Coscia di pollo	gr 260
Manzo magro	gr 290
Agnello	gr 280

CAD: 1078

MAIALE MAGRO: è l'arista o lombata, la parte più magra e tenera del maiale. Si consiglia di cuocerla al forno o ai ferri, aggiungendo parte del condimento che le è stato assegnato preferibilmente dopo la cottura. La carne di maiale deve essere ben cotta e per renderla più saporita può essere marinata o inaffiata, prima della cottura, con aceto o vino bianco e aromi.

ALIMENTO	Qty. 01
Maiale magro	gr 250
Petto di tacchino	gr 300
Coscia di pollo	gr 250
Manzo magro	gr 270
Hamburger di manzo	gr 190
Petto di pollo	gr 320
Agnello	gr 260
Maiale bistecca	gr 210

CAD: 1081

PETTO DI POLLO: l'aspetto è importante per distinguere i polli ruspanti, che hanno la carne di un colore giallo-rosato scuro, da quelli di allevamento, che hanno un colorito più chiaro. Può lessarlo, cuocerlo al forno o in padella, utilizzando parte del condimento che le è stato assegnato preferibilmente a cottura ultimata e, se lo gradisce, del succo di limone. Si raccomanda l'uso di padelle antiaderenti che consentono di ottenere una buona doratura della carne anche con poco condimento.

ALIMENTO	Qty. 01
Petto di pollo	gr 250
Hamburger di manzo	gr 150
Maiale magro	gr 190
Petto di tacchino	gr 230
Maiale bistecca	gr 160
Coscia di pollo	gr 190
Manzo magro	gr 210
Agnello	gr 200

CAD: 1098

BRESAOLA: è ottenuta dalla stagionatura della carne bovina salata ed è caratterizzata dal sapore dolce e dal profumo delicato. Al momento dell'acquisto, deve presentare un aspetto compatto, un colore rosso scuro brillante e uniforme. Si consiglia di acquistare la bresaola nella quantità prescritta e di conservarla in frigorifero lontana da forti odori, ad una temperatura compresa tra 2 e 4 gradi centigradi; la consumi entro 24 ore dall'acquisto o dall'apertura della confezione, nel caso del prodotto sottovuoto o in atmosfera protettiva.

Può consumarla al naturale o con l'aggiunta di parte del condimento assegnato, un po' di rucola tritata e, se lo gradisce, del succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01
Bresaola	gr 20
Prosciutto crudo magro	gr 30

CAD: 1102

PROSCIUTTO COTTO: scelga il tipo che preferisce tra i vari disponibili in commercio.

Si consiglia di acquistare il prosciutto nella quantità prescritta e di conservarlo in frigorifero ad una temperatura compresa tra 2 e 4 gradi centigradi, lontano da forti odori. Lo consumi entro 24 ore dall'acquisto o dall'apertura della confezione, nel caso del prodotto sottovuoto o in atmosfera protettiva.

ALIMENTO	Qty. 01
Prosciutto cotto	gr 70
Prosciutto crudo	gr 50
Speck	gr 50

CAD: 1139

CALAMARI: sono molluschi a forma di sacco. Se sono freschi la pelle deve essere tesa e chiara; nell'acquisto si consiglia di scegliere esemplari non troppo grandi perché hanno carni più tenere e gustose.

Dopo averli spellati, privati delle interiora, degli occhi, della sacca dell'inchiostro e dell'osso interno, può cucinarli interi, se piccoli, oppure tagliati ad anelli. Possono essere lessati, cotti al forno, ai ferri o in padella, con aggiunta di parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, del succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01
Calamari	gr 350
Coda di rospo	gr 330
Seppie	gr 330
Sogliola	gr 290
Frutti di mare	gr 340
Palombo	gr 300
Gamberi	gr 280
Platessa	gr 320

CAD: 1151

MERLUZZO O NASELLO: ne esistono due varietà: il merluzzo proveniente dall'Atlantico che è di grandi dimensioni e solitamente viene venduto in tranci o filetti, e il merluzzo del Mediterraneo, detto anche "nasello", che è più piccolo e viene venduto intero. Se lo acquisti fresco, controlla che la carne sia compatta, bianca e non emani odore sgradevole; va consumato nell'arco della giornata e mantenuto in frigorifero fino al momento della cottura. In commercio puoi reperire facilmente anche il tipo surgelato.

Dopo aver eliminato la testa, la coda e le interiora, pesa il pesce e aggiungi il 5% alla quantità prescritta per la lisca. Puoi lessarlo, cuocerlo al forno, in padella o alla griglia, aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, del succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01
Merluzzo o nasello	gr 350
Persico	gr 300
Platessa	gr 340
Gamberi	gr 300
Palombo	gr 320
Sogliola	gr 310
Seppie	gr 350
Coda di rospo	gr 350

CAD: 1160

PLATESSA: è un pesce di mare dal corpo appiattito, tipico del Mare del Nord; in genere viene venduto surgelato in filetti già pronti che vanno conservati in congelatore fino al momento dell'uso. Puoi lessarli, cuocerli al forno o in padella aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, del succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01
Platessa	gr 350
Gamberi	gr 310
Persico	gr 320
Merluzzo o nasello	gr 350
Palombo	gr 330
Sogliola	gr 320
Seppie	gr 350
Coda di rospo	gr 350

CAD: 1188

SALMONE AFFUMICATO: ci si riferisce al prodotto salato e affumicato, facilmente reperibile in confezioni sottovuoto. Conservi il salmone in frigorifero ad una temperatura non superiore ai 4 gradi centigradi e lo consumi entro la data indicata sulla confezione. Se gradito, puoi consumarlo in fette molto sottili con parte del condimento assegnato.

ALIMENTO	Qty. 01
Salmone affumicato	gr 180
Tonno sott'olio	gr 140

CAD: 1189

TONNO AL NATURALE: scegli il tipo che preferisce tra quelli disponibili in commercio, facendo attenzione che la lattina non presenti ammaccature o rigonfiamenti. Puoi conservare il prodotto a temperatura ambiente fino al termine indicato e, una volta aperta la confezione, la mantenga in frigorifero e consumi il tonno entro 24 ore.

Al momento di assumerlo, elimini l'acqua di conservazione e controlla che il tonno presenti un colore rosato uniforme senza macchie scure, un odore delicato e gradevole e che il trancio sia intero e compatto.

Puoi consumarlo al naturale o aggiungendo parte del condimento assegnato e, se lo gradisce, qualche goccia di limone.

CAD: 1238

PARMIGIANO: formaggio stagionato a pasta dura, dal colore paglierino più o meno intenso e dal particolare aroma fragrante e delicato. Ne esistono due varietà: il più pregiato "reggiano" e il "Grana padano", diversi per sapore, periodo di stagionatura e luogo di produzione. Il parmigiano viene venduto in pezzi che, per una migliore conservazione, devono essere avvolti nell'apposita pellicola per alimenti o mantenuti in contenitori di plastica o di vetro nella parte meno fredda del frigorifero.

Nel caso del prodotto confezionato osserva la data di scadenza indicata, altrimenti lo consumi entro due mesi dall'acquisto.

ALIMENTO	Qty. 01
Parmigiano	gr 20
Stracchino	gr 30
Crescenza	gr 30
Caciottina	gr 30
Formaggio fresco semimorbido	gr 40
Ricotta di pecora	gr 50
Ricotta di vacca	gr 50

CAD: 1276

UOVO DI GALLINA: ci si riferisce alle comuni uova di gallina; scelga il tipo che preferisce tra i vari disponibili in commercio facendo attenzione alla data di scadenza e alla presenza della lettera "A" che garantisce un prodotto fresco.

Se consuma le uova entro uno o due giorni dall'acquisto, può tenerle a temperatura ambiente, altrimenti le conservi in frigorifero nell'apposito scomparto, con la parte tondeggiante rivolta verso l'alto e lontano da forti odori. Osservando l'uovo controlluce, se il tuorlo appare ben delineato e senza parti scure, sarà sicuramente fresco; una volta rotto il guscio, controlli, inoltre, che l'odore non sia sgradevole e che l'albume risulti compatto e ben raggruppato intorno al tuorlo.

Può scegliere di assumere l'uovo cotto "in camicia", sodo o "alla coque", aggiungendo, eventualmente, parte del condimento assegnato.

ALIMENTO	Qty. 01
Uovo di gallina	n° 2
Frittata	
- Uovo di gallina	n° 2
Frittata con zucchine	
- Uovo di gallina	n° 2
- Zucchine	gr 100

CAD: 1291

INSALATONA CON BRESAOLA E PARMIGIANO: al momento dell'acquisto controlli che la rucola abbia foglie di un bel colore verde scuro, senza parti gialle o avvizzite e scelga una varietà di funghi che ben si presta a preparazioni a crudo. Lavi accuratamente gli ortaggi con acqua e bicarbonato di sodio e tagli la rucola in pezzi grossolani e i funghi a fettine sottili. Disponga in un piatto la quantità indicata di bresaola e versi sopra il misto di rucola e funghi.

Scelga il tipo di parmigiano che preferisce tra il "reggiano" e il "Grana padano", lo tagli a scaglie e lo aggiunga all'insalatona con parte del condimento assegnato.

CAD: 1462

BIETA: di questa verdura esistono due varietà: la bieta da taglio, simile agli spinaci, e la bieta da costa a foglie più grandi. Scelga la varietà che preferisce controllando che le foglie siano di colore verde vivo e prive di parti ingiallite; le coste, inoltre, devono essere bianche, tenere e piene.

Questa verdura va consumata entro pochi giorni dall'acquisto, conservata in frigorifero chiusa in un sacchetto di plastica. Una volta lessata, può aggiungere se lo gradisce, del succo di limone e parte del condimento a disposizione.

ALIMENTO	Qty. 01
Bieta	gr 200
Melanzane	gr 200
Fagiolini	gr 200
Pomodori	gr 250
Insalata mista	gr 200
Funghi	gr 200
Cetrioli	gr 150
Peperoni	gr 150

CAD: 1471

CETRIOLI: ne esistono varietà a buccia liscia e varietà la cui superficie presenta protuberanze irregolari; scelga il tipo che preferisce verificando sempre che i cetrioli abbiano la buccia di colore verde intenso e che non risultino morbidi al tatto, ricordando che quelli sottili contengono un minore numero di semi rispetto a quelli di dimensioni maggiori. Può conservarli per brevi periodi in frigorifero. Una volta sbucciati li tagli a fettine, quindi li sali e li lasci scolare in modo che perdano parte dell'acqua di vegetazione amara, dopodiché li sciacqui e li consumi crudi in insalata aggiungendo, se lo desidera, parte del condimento a disposizione.

ALIMENTO	Qty. 01
Cetrioli	gr 150
Zucchine	gr 250
Insalata mista	gr 200
Cicoria	gr 200
Lattuga	gr 100
Finocchi	gr 200
Indivia	gr 100
Bieta	gr 200

CAD: 1472

CICORIA: scelga foglie fresche e non danneggiate. Questa verdura può essere conservata in frigorifero all'interno di un sacchetto di plastica. Prima del consumo la lavi accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio; una volta lessata può aggiungere parte del condimento a disposizione e, se lo gradisce, un po' di succo di limone.

ALIMENTO	Qty. 01
Cicoria	gr 200
Zucchine	gr 250
Finocchi	gr 200
Cetrioli	gr 150
Insalata mista	gr 200
Lattuga	gr 100
Melanzane	gr 200
Indivia	gr 100

CAD: 1477

FAGIOLINI: scelga fagiolini sottili, sodi e senza il "filo" che si forma lungo la linea di sutura del baccello e che può risultare fastidioso al palato; per verificare se sono freschi provi a piegarne uno con le mani, dovrà spezzarsi in modo netto con uno schiocco e lasciare uscire una gocciolina d'acqua. Li può conservare in frigorifero all'interno di un sacchetto di plastica per un massimo di cinque giorni. Li lavi con cura, possibilmente con acqua e bicarbonato di sodio, e ne scarti le due estremità; potrà quindi lessarli e aggiungere parte del condimento a disposizione.

ALIMENTO	Qty. 01
Fagiolini	gr 200
Insalata mista	gr 200
Melanzane	gr 200
Cavolfiori	gr 200
Funghi	gr 200
Bieta	gr 200
Pomodori	gr 250
Zucchine	gr 250

CAD: 1480

FUNGHI: in commercio ne esistono diverse varietà, scelga quella che preferisce privilegiando funghi non troppo grossi a polpa soda e ricordando, inoltre, che le varietà più pregiate sono quelle che hanno il cappello ben sviluppato. Essendo i funghi velocemente deteriorabili li cucini entro poche ore dall'acquisto, dopo aver eliminato la parte terrosa e quelle eventualmente alterate, raschiando con una lama le teste e i gambi. Può cuocerli ai ferri o in padella con aromi di suo gradimento e parte del condimento assegnato.

Alcuni tipi di funghi, particolarmente pregiati, possono essere mangiati anche crudi tagliati a fettine molto sottili e con aggiunta di condimento.

ALIMENTO	Qty. 01
Funghi	gr 200
Fagiolini	gr 200
Melanzane	gr 200
Cavolfiori	gr 200
Bieta	gr 200
Broccolo a testa	gr 200
Pomodori	gr 250
Peperoni	gr 150

CAD: 1483

INDIVIA: ci si riferisce al tipo "witloof" o "indivia belga", un tipo di insalata caratterizzato da foglie a rosetta, lisce, con lembi e colori variabili a seconda delle coltivazioni. Scelga cespi con foglie fresche, non annerite ai bordi o avvizzite.

Se conservata in frigorifero, la avvolga nella plastica e la consumi entro breve tempo in quanto le foglie tendono a sciuparsi velocemente; la può mangiare cruda o cotta, con parte del condimento assegnato. Ricordi di lavarla accuratamente con aggiunta di bicarbonato di sodio all'acqua.

ALIMENTO	Qty. 01
Indivia	gr 100
Lattuga	gr 100
Insalata mista	gr 200
Cetrioli	gr 150
Zucchine	gr 250
Cicoria	gr 200
Finocchi	gr 200

CAD: 1485

INSALATA MISTA: la prepari scegliendo fra le insalate e gli ortaggi che le sono già stati assegnati ed escludendo qualsiasi tipo di legume. Lavi gli ingredienti in modo accurato con acqua e bicarbonato di sodio.

Può aggiungere all'insalata parte del condimento assegnato, del succo di limone o una piccola quantità di aceto anche balsamico.

ALIMENTO	Qty. 01
Insalata mista	gr 200
Fagiolini	gr 200
Lattuga	gr 100
Melanzane	gr 200
Indivia	gr 100
Cetrioli	gr 150
Bieta	gr 200
Zucchine	gr 250

CAD: 1488

MELANZANE: ne esistono di forma allungata, ovoidale o sferica; la buccia può assumere diverse colorazioni, dal viola intenso al viola chiaro con sfumature bianche. Scegli la varietà che preferisce avendo cura di selezionare melanzane sode, lisce e con la buccia integra; le potrà conservare in un luogo fresco o in frigorifero. Prima di consumarle e dopo averle tagliate, le sali lasciandole riposare per circa un'ora in una terrina; le melanzane produrranno un liquido scuro che, se scolato, eviterà l'acidità e il gusto amaro di questo ortaggio. Può cuocerle ai ferri, sulla piastra o in padella con un pò di acqua, aromi di suo gradimento e parte del condimento assegnato.

ALIMENTO	Qty. 01
Melanzane	gr 200
Cavolfiori	gr 200
Fagiolini	gr 200
Bieta	gr 200
Insalata mista	gr 200
Funghi	gr 200
Pomodori	gr 250
Cetrioli	gr 150

CAD: 1492

OLIVE VERDI: possono essere di varie dimensioni, dalla forma tonda o più o meno allungata; le più conosciute sono le "taggiasche", le "olive di Cerignola", le "coratine", le "tenere ascolane". In commercio si trovano in salamoia o essiccate; scelga il primo tipo e le sgoccioli bene dall'acqua di conservazione prima dell'assunzione o, meglio, le passi sotto l'acqua corrente.

ALIMENTO	Qty. 01
Olive verdi	gr 30
Zucchine	gr 250
Funghi	gr 200
Insalata mista	gr 200
Fagiolini	gr 200
Melanzane	gr 200
Cavolfiori	gr 200
Bieta	gr 200

CAD: 1497

POMODORI: ne esistono diverse varietà per forme e dimensioni, scelga quella che più gradisce selezionando pomodori di colore rosso intenso e con una buona consistenza, evitando frutti che presentino nervature biancastre. Può conservarli per un massimo di dieci giorni in frigorifero; se tenuti a temperatura ambiente, invece, eviti luoghi umidi o troppo caldi. Li assuma preferibilmente crudi, dopo averli lavati accuratamente con acqua e bicarbonato di sodio, aggiungendo sale e parte del condimento a disposizione; saltuariamente le è consentito cuocerli al forno o alla piastra con aromi di suo gradimento.

CAD: 1526

ANANAS: scelga frutti di consistenza non molle, con una corona di foglie fresche, un aroma fragrante e un bel colore arancio. Lo conservi in frigorifero solo se molto maturo e lo consumi quanto prima.

ALIMENTO	Qty. 01
Ananas	gr 250
Banane	gr 150
Fichi	gr 200
Uva	gr 140
Mele	gr 200
Prugne	gr 250
Pere	gr 300
Pesche	gr 350

CAD: 1527

ARANCE: ne esistono due grandi gruppi: le "bionde" e le "sanguigne". Scegli la qualità che preferisce, tenendo presente che le prime sono disponibili già a partire dal mese di ottobre mentre le seconde maturano nei mesi compresi tra novembre ed aprile. Le metta in frigorifero solo se desidera conservarle per lunghi periodi; in caso contrario, preferisca tenerle a temperatura ambiente. Le arance vanno mangiate a spicchi e, quindi, non spremute.

ALIMENTO	Qty. 01
Arance	gr 300
Melone estivo	gr 300
Ananas	gr 280
Banane	gr 150
Fichi	gr 200
Mele	gr 200
Prugne	gr 300
Pere	gr 300

CAD: 1530

BANANE: scelga frutti sodi e non danneggiati e, possibilmente, li acquisti a grappoli con i gambi intatti in quanto si manterranno più a lungo.

ALIMENTO	Qty. 01
Banane	gr 200
Fichi	gr 300
Uva	gr 210
Mele	gr 250
Kiwi	gr 270

CAD: 1546

MELE: esistono diverse varietà, scelga quella che preferisce avendo cura che i frutti siano ben sodi, senza ammaccature e con il picciolo ancora attaccato; tenga presente, inoltre, che le varietà con la buccia verde hanno un minore contenuto di zuccheri. Le mangi preferibilmente con la buccia dopo averle accuratamente lavate con l'aggiunta di bicarbonato di sodio all'acqua. Le può consumare fresche o cotte.

ALIMENTO	Qty. 01
Mele	gr 200
Prugne	gr 300
Fichi	gr 250
Pere	gr 300
Pesche	gr 350
Banane	gr 150
Ananas	gr 280
Melone estivo	gr 300

CAD: 1574

NOCI SECCHE: esistono diverse varietà, tra cui la più pregiata risulta la italiana "Sorrento", caratterizzata da un guscio liscio e da un frutto carnoso. Scelga il tipo di noci che preferisce tra quelle disponibili in commercio, intere o sgusciate, evitando quelle con aggiunta di sale o altri ingredienti. Le conservi in un luogo fresco e asciutto e le consumi entro due mesi dall'acquisto o, nel caso del prodotto confezionato, entro il termine indicato. Se desidera prolungare il periodo di conservazione può riporre la frutta secca in congelatore.

CAD: 1666

OLIO DI OLIVA: in commercio ne esistono diversi tipi, classificati in base al processo di produzione, al grado di acidità, alla purezza e alla zona di origine. Le qualità migliori sono quelle che presentano la denominazione "vergine" o, meglio, "extravergine", tipiche dell'olio ottenuto dalla spremitura dell'oliva senza manipolazioni chimiche o sofisticazioni dovute all'aggiunta di oli meno pregiati.

Per mantenerne al meglio le proprietà organolettiche, conservi l'olio a temperatura ambiente e lontano dalla luce, in recipienti chiusi o bottiglie a collo stretto che presentano una minore superficie di esposizione all'aria.

Pur avendo una buona resistenza alle alte temperature, l'olio di oliva durante la cottura subisce delle modificazioni nella struttura chimica; per questo motivo, le è consentito utilizzarlo per cuocere gli alimenti presenti in dieta, tuttavia, per valorizzarne le proprietà nutritive, si consiglia di usare l'olio perlopiù come condimento a crudo.

Utilizzi un cucchiaino di misura media che ne contiene circa gr 4.

CAD: 1687

PARMIGIANO GRATTUGIATO: acquisti il formaggio in pezzi, scegliendo tra il "reggiano" e il "Grana padano" e lo conservi nella parte meno fredda del frigorifero in appositi contenitori di plastica o di vetro. Per non alterarne le caratteristiche organolettiche, è bene grattugiare il parmigiano solo al momento dell'uso; se lo gradisce, può aggiungerlo all'eventuale primo piatto presente nello stesso giorno dieta.

Eventualmente può acquistare il formaggio già grattugiato, ma ricordi di consumarlo entro pochi giorni dall'acquisto oppure, nel caso del prodotto confezionato, di osservare il termine di scadenza indicato.

CAD: 1770

PANE DI GRANO DURO: ci si riferisce al pane preparato con farina di semola di grano duro, caratterizzato da una crosta scura e croccante e da una mollica morbida di colore giallo paglierino.

In commercio è noto come "Pane di Altamura" dalla tipica località della Puglia che rappresenta la tradizionale zona di produzione.

Lo conservi a temperatura ambiente in un contenitore areato, avvolto nella carta con cui viene venduto o in un panno. Lo consumi entro due giorni dall'acquisto; se desidera, invece, conservarlo per più tempo, lo riponga nel congelatore e, prima di consumarlo, lo scaldi per qualche minuto nel forno. Eviti di tenerlo in frigorifero, dove il pane diviene rafferma più rapidamente.

Il peso indicato si riferisce al pane completo di crosta e mollica, per cui dovrà assumerle entrambe; se lo desidera può, comunque, tostarlo.

CAD: 1815

YOGURT DA LATTE PARZ. SCREMATO: ci si riferisce allo yogurt preparato con latte parzialmente scremato, senza aggiunta di frutta, cereali, malto, caffè etc; da non confondere con altri prodotti (dessert, budini) che si presentano in confezioni molto simili, ma che non hanno le caratteristiche nutrizionali dello yogurt. Può scegliere tra i vari tipi disponibili in commercio senza zucchero aggiunto.

Conservi lo yogurt in frigorifero ad una temperatura non superiore a 4°C per non compromettere la vitalità dei fermenti lattici; lo consumi entro il termine indicato sulla confezione.

Consideri che un vasetto di Yogurt da latte parz. scremato contiene circa gr 125.

ALIMENTO	Qty. 01
Yogurt da latte parz. scremato	1 vasetto
Latte parz. scremato di vacca	gr 100

CAD: 1836

CIOCCOLATO FONDENTE: si divide in: cioccolato fondente comune, composto da pasta di cacao, burro di cacao e zucchero e con una percentuale di cacao pari almeno al 30%, cioccolato fondente, in cui il contenuto di cacao non può essere inferiore al 35%, cioccolato fondente finissimo o superiore, quando contiene almeno il 43% di cacao ed in cioccolato fondente extra, quando contiene almeno il 45% di cacao. Il cioccolato fondente, che in commercio è presente in diversi formati, si conserva fino a due anni. Deve essere tenuto ad una temperatura tra i 12 e i 18 gradi, mai sopra i 20 e sempre incartato. Si sconsiglia di metterlo in frigorifero; nel caso sia necessario, come nei mesi estivi, bisogna avvolgerlo nella carta stagnola, poiché tende ad assorbire gli odori.

Una tavoletta di cioccolato deve presentarsi lucente, liscia, compatta e, quando si rompe, non deve sbriciolarsi ma avere una frattura netta.

Se sulla superficie del cioccolato compare un velo bianco, significa che il prodotto è stato mal conservato e la "patina" è dovuta all'affioramento del burro di cacao; non è nociva, ma altera il gusto.

CAD: 1857

MARMELLATA: ci si riferisce alla comune marmellata che può facilmente reperire nei supermercati o nelle erboristerie.

Può scegliere liberamente tra i vari tipi a disposizione ricordando, però, di preferire quelli senza "pezzi di frutta interi".

Utilizzi un cucchiaino di misura media che ne contiene circa gr 10.

CAD: 1945

CAMOMILLA: scelga il tipo che preferisce tra i vari disponibili in commercio (in fiore, in sacchetti-filtro, solubile); se acquista il tipo in fiore, prepari l'infuso versando in una tazza d'acqua bollente un cucchiaino di fiori secchi e dopo una posa di circa 10 minuti, filtri il tutto e consumi la camomilla al momento. E' un prodotto che si mantiene anche per lunghi periodi di tempo se tenuto in un luogo buio, asciutto e lontano da forti odori; è consigliabile, pertanto, conservarlo in scatole metalliche a chiusura ermetica.

Una tazza media di Camomilla equivale a circa gr 200.

CAD: 1975

TISANA: Porti l'acqua in ebollizione, aggiunga le erbe e/o i fiori e lasci in infusione per circa 10 - 15 minuti; successivamente filtri l'infuso.

Le consiglio di preparare queste tisane solo al momento del consumo, data la loro facile deperibilità

Una tazza media di Tisana equivale a circa gr 200.

Elenco numeri di CAD di: Leone Riccardo

No.	Titolo
16	PASTA CON I FRUTTI DI MARE
19	PASTA CON I PISELLI
21	PASTA CON IL PARMIGIANO
30	PASTA CON LE MELANZANE
38	PASTA, AGLIO E PEPERONCINO
449	MINISTRONE CON PASTA
481	RISO IN BRODO VEGETALE
1045	PASTA DI SEMOLA
1048	PASTINA
1050	RISO
1076	HAMBURGER DI MANZO
1078	MAIALE MAGRO
1081	PETTO DI POLLO
1098	BRESAOLA
1102	PROSCIUTTO COTTO
1139	CALAMARI
1151	MERLUZZO O NASELLO
1160	PLATESSA
1188	SALMONE AFFUMICATO
1189	TONNO AL NATURALE
1238	PARMIGIANO
1276	UOVO DI GALLINA
1291	INSALATONA CON BRESAOLA E PARMIGIANO
1462	BIETA
1471	CETRIOLI
1472	CICORIA
1477	FAGIOLINI
1480	FUNGHI
1483	INDIVIA
1485	INSALATA MISTA
1488	MELANZANE
1492	OLIVE VERDI
1497	POMODORI
1526	ANANAS
1527	ARANCE
1530	BANANE
1546	MELE
1574	NOCI SECCHIE
1666	OLIO DI OLIVA
1687	PARMIGIANO GRATTUGIATO
1770	PANE DI GRANO DURO
1815	YOGURT DA LATTE PARZ. SCREMATO
1836	CIOCCOLATO FONDENTE
1857	MARMELLATA
1945	CAMOMILLA
1975	TISANA