



www.ilnutrizionista.com
dieta e nutrizione on-line



DIETA PERSONALIZZATA

Sig. Manduchi Davide

Elaborata dal Dr. Luca La Fauci



VISITA DI CONTROLLO



All'inizio della quarta settimana la invito a **contattare il Centro Medico Salus Medical Center** per prenotare la visita di controllo

**Gent.mo Davide,**

Nel ringraziarla per aver scelto i servizi offerti dal sottoscritto, la informo che la presente dieta personalizzata è stata elaborata in base al colloquio avuto in data 13/07/2018

DATI ANTROPOMETRICI

Età anni	16	Peso kg	79.8	Statura cm	191
BMI	21.9	Polso cm	20.5	Vita cm	89
Fianchi cm	//	Braccio cm	31	Gamba cm	60

IMPEDENZIOMETRIA

Massa grassa %	10.8	Massa grassa kg	8.6	Massa muscolare kg	67.7
Liv. grasso viscerale	//	Acqua kg	52.1	Acqua %	65.3

PLICOMETRIA

Plica addome mm	12	Plica tricipite mm	11	Plica sottoscapolare mm	12
------------------------	-----------	---------------------------	-----------	--------------------------------	-----------

MONITORAGGIO PESO CORPOREO

La invito a registrare il suo peso, con cadenza settimanale.

La rilevazione del peso deve essere effettuata sempre nella stessa bilancia e, preferibilmente, dopo avere evacuato. Può utilizzare il seguente registro per tenere nota dei suoi progressi.

Giorno della dieta	PESO (kg)
1°	
8°	
14°	
21°	
28°	



ISTRUZIONI PER UNA CORRETTA FRUIZIONE DELLA DIETA

Ho optato per uno schema dietetico molto semplice: la dieta, organizzata in due modelli settimanali da ripetere per due volte per un totale di 4 settimane, viene presentata nelle pagine seguenti così composte:

1^a - 3^a SETTIMANA – seguita dalle relative ricette

2^a - 4^a SETTIMANA – seguita dalle relative ricette

COME SI PESANO GLI ALIMENTI

In ogni caso l'**ingrediente base** di una portata deve essere **pesato a crudo**: se la dieta riporta, ad esempio, "*Riso (100 g)*", vuol dire che bisogna pesare, a crudo, 100 g di riso. Allo stesso modo, se la dieta indica di consumare "*Legumi – 50g – A scelta tra le opzioni consentite*", vuol dire che se tra le ricette consentite ne sceglie, ad esempio, una a base di lenticchie, dovrà pesare 50 g di lenticchie a crudo. In alcuni casi, tuttavia, la quantità di legumi (acquistati già cotti) può essere indicata come prodotto cotto sgocciolato. Nel caso in cui la dieta suggerisce una ricetta più elaborata bisogna leggere il foglio successivo nel quale troverà tutte le ricette della settimana.

COME SOSTITUIRE UN PASTO DELLA DIETA

Se le dovesse capitare di non potere seguire scrupolosamente i menù proposti nelle loro quantità e composizione, potrà scambiare tra loro i vari giorni evitando però di ripeterli;

La dieta, inoltre, non si limita ad indicarle esattamente cosa mangiare giorno per giorno ma le offre spesso la possibilità di scegliere tra le diverse **opzioni** e **ricette alternative consentite** per pasta, riso, legumi, pesce, formaggio, carne bianca, ortaggi e secondi piatti: faccia sempre riferimento a quanto riportato, di seguito, nel paragrafo "**Opzioni - dosaggi - ricette consentite**".

Se, pertanto, in alternativa ad una ricetta o ad una indicazione che non dovesse piacerle o che avrebbe difficoltà a preparare, la dieta riporta "**scegliere altra ricetta/opzione tra quelle consentite**", potrà **scegliere una tra le ricette/opzioni consentite** facendo **attenzione ad attenersi alla grammatura indicata** nella stessa dieta.

ORTAGGI: scelte possibili e relative grammature

Nella sua dieta troverà scritto "**Ortaggi a scelta tra le opzioni consentite**".

Questo meccanismo l'ho scelto per fare in modo di darle sempre la possibilità di scegliere, tra le numerose opzioni che le propongo nel seguente paragrafo, tra i prodotti a sua immediata disposizione e, soprattutto, tra i prodotti **freschi** e **di stagione**. Potrà scegliere, infatti, di consumare ortaggi **in crudo** nella quantità a lei gradita, ovvero **senza limitazioni**. È questo il caso, ad esempio, dei **finocchi in crudo**, della **lattuga in crudo** e, in generale, di tutte le scelte alle quali è abbinata la libertà di scegliere la quantità: "**quantità a scelta**". In alternativa potrà scegliere anche **ortaggi cotti** che troverà in alcuni casi senza grammatura (quindi come per quelli crudi vale la "**quantità a scelta**") ma anche con una **grammatura massima consentita**.

Quando il menù settimanale riporta "**Insalata mista di ortaggi**" può scegliere liberamente quali ortaggi inserire (tra quelli riportati nella lista "opzioni") e in quale quantità. Se ci sono delle limitazioni, come ad esempio nel caso delle carote, queste sono ammesse nella preparazione dell'insalata ma con grammature prestabilite (es.: *carote 40 g max, mais 30 g max*).

FRUTTI

Preferisco lasciare **libera** la sua **scelta**. In ogni caso, allego alla presente dieta anche un paragrafo che le sarà sempre utile nei prossimi anni per tentare di **minimizzare il rischio di consumare frutti** (ma anche **ortaggi**) potenzialmente ricchi di antiparassitari e fitosanitari in genere. Per questa ragione la invito a consultare, mese dopo mese, il paragrafo "**PRODOTTI DI STAGIONE**".

MINESTRONE, PASSATO DI VERDURE






Per **minestrone** si intende il prodotto **senza legumi fresco** (fatto in casa con gli ortaggi consentiti nell'apposito paragrafo con le opzioni) ma anche, in alternativa, **surgelato**.

Può scegliere liberamente tra le ricette che le propongo ma le consiglio di consumarli sempre **passati** o, meglio, centrifugati (attenzione: non frullati).

Per **passato di verdure** si intende il prodotto **fresco** (fatto in casa con gli ortaggi consentiti nell'apposito paragrafo con le opzioni) o **surgelato**.



OPZIONI - DOSAGGI - RICETTE CONSENTITE

CONDIMENTI	<p>Come condire: Non eccedere nei condimenti e attenersi alla dose giornaliera consigliata. Per rendere più appetibili le varie pietanze può fare uso di aceto e succo di limone ma anche dei comuni aromi da cucina, quali prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia per i quali non ci sono limitazioni d'utilizzo.</p> <p>Olio: consentito solo olio extravergine di oliva (consigliato, anche dopo la dieta, anche per le fritte)</p> <p>Le quantità consentite sono riportate nel menù con le seguenti diciture: 1C (=1 cucchiaino); ½C(=½ cucchiaini);etc...</p>
	Evitare: Lardo, strutto, burro, margarine tutti i grassi fritti.
PANE	Scegliere tra: Pane bianco (facendo attenzione che non contenga strutto o grassi vegetali) o, meglio, integrale .
	Attenzione: NON è possibile sostituire il pane con fette biscottate, crackers, pan brioche, pancarré, etc.
SPEZIE & AROMI	Scegliere tra: Spezie e aromi (meglio se non piccanti) a scelta secondo i propri gusti.
	LIMITARE: Tutte le spezie piccanti
SALE	Uso: Non eccedere per insaporire le vivande e utilizzare in alternativa gli aromi naturali. Mantenere il sale iodurato al posto del sale marino.
	
BEVANDE	Consumi consigliati / consentiti: Durante i pasti e nel corso della giornata non ci sono limitazioni all'assunzione di acqua non gasata .
	SI CONSIGLIA DI BERE ALMENO 2 LITRI DI ACQUA AL GIORNO
	Evitare: Bibite ghiacciate, liquori, aperitivi, bevande gasate (compresa l'acqua).
CAFFE'	Si consiglia di non consumare più di 2 caffè al giorno e di non utilizzare dolcificanti sintetici contenenti aspartame .
	Il caffè può essere sostituito ma non aggiunto ad una tazza di thé (da preferire quello verde) dolcificato preferibilmente con un cucchiaino di miele.

ORTAGGI

Metodi preparazione, cottura, condimento e grammatura consentita

Gli ortaggi possono essere consumati interi, passati, crudi o cotti (**alla griglia, al vapore, lessati, al forno**).

Condimento consentito: olio extravergine di oliva (1 cucchiaino). Aceto, spezie non piccanti e succo di limone quantità libera.

La **quantità** consentita è **LIBERA** tranne per alcune eccezioni (carote, zucche, fagiolini, fave, piselli e fagioli freschi).

Criterio cromatico di scelta e stagionalità

Nei menù proposti troverà l'indicazione sul colore da scegliere. Faccia riferimento alla **LISTA RIPORTATA NELLE DUE PAGINE SEGUENTI**. Qualora non dovesse essere possibile consumare ortaggi del colore indicato nel proprio menù è consigliabile scegliere una delle opzioni previste per gli ortaggi di colore verde (grazie alla maggiore quantità di scelte).

Imparare a variare la scelta in base ad un criterio cromatico consente di garantire l'introduzione di diverse molecole antiossidanti estremamente importanti per la salute

Stagionalità: è una buona abitudine **tentare di consumare, mese dopo mese, ortaggi locali e di stagione in modo tale da tentare di minimizzare il rischio di assumere dosi elevate di antiparassitari e fitosanitari in genere**.

N.B.: qualora gli ortaggi dei seguenti colori (bianco, rosso, blu/viola, giallo / arancio) non dovessero essere disponibili in questo mese o non dovessero essere di tuo gradimento opta sempre per uno degli ortaggi di colore verde

Ortaggi di colore **BIANCO** (quantità libera)[illegible]Ortaggi di colore **ROSSO** (quantità libera)[illegible]Ortaggi di colore **BLU / VIOLA** (quantità libera)[illegible]

Ortaggi di colore GIALLO / ARANCIO *(quantità libera per il peperone)*

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
CAROTA 200g max												
PEPERONE GIALLO												
ZUCCA 300g max												
MAIS in scatola 160g (140g sgocciolato)	<i>Attenzione, il mais è un CEREALE e a causa del suo elevato contenuto energetico non è possibile eccedere la grammatura consigliata</i>											

Ortaggi di colore VERDE (quantità libera fatta eccezione per i legumi freschi)

[illegible]

FRUTTA

È una buona abitudine **tentare di consumare, mese dopo mese, frutta locale e di stagione in modo tale da tentare di minimizzare il rischio di assumere dosi elevate di antiparassitari e fitosanitari in genere.**

È escluso il consumo di frutta secca.

La **quantità consentita** è riportata nel menù ed è da intendersi per la **parte edibile** del prodotto (es. banane e arance senza buccia). I prodotti che si intende consumare con la buccia (es. mele, pesche nettarine) dovrebbero provenire, preferibilmente, da **AGRICOLTURA BIOLOGICA**.

[illegible]

**UOVA**

Scegliere tra Strapazzate – Frittata al forno (olio ½ c)- Sode - Alla coque - In camicia

FORMAGGIO

Scegliere tra le seguenti opzioni

MOZZARELLA (125g)**FORMAGGIO MOLLE** (60g) crescenza, stracchino, ricotta vaccina o di capra, fiocchi di formaggio magro, feta, tofu fresco**SEMI STAGIONATO** (50g) caprino fresco - caciotta - mozzarella - asiago – taleggio — fontina – groviera**SEMI STAGIONATO** (30g) parmigiano – pecorino – caciocavallo**CARNE BIANCA****OPZIONI CONSENTITE - Quantità indicata nel menù settimanale****COSCIA DI POLLO (O TACCHINO)**

AI FERRI

PETTO DI POLLO (O TACCHINO)

AI FERRI o AL LIMONE

HAMBURGER DI POLLO (O TACCHINO)

AI FERRI

RICETTE CONSENTITE**- Quantità indicata nel menù settimanale -****POLPETTE DI POLLO (O TACCHINO) AL FORNO****Ingredienti**

Pollo (o tacchino) g 150 - pane raffermo g 20 - latte parz.scremato g 20 - parmigiano g 5 - prezzemolo qb - aglio fresco qb - olio extra verg.di oliva g 10

Preparazione

Tritare la carne di pollo ed amalgamarla con il pane imbevuto di latte, parmigiano, un trito di prezzemolo e aglio. Formare delle polpette e cuocere in forno con un goccio di olio extra vergine di oliva.

**CARNE ROSSA (MANZO O SUINO MAGRO)****Attenzione: eliminare eventuali parti grasse****OPZIONI CONSENTITE - Quantità indicata nel menù settimanale****BISTECCA AI FERRI o AL LIMONE****BISTECCA CON AROMI:** cipolle g 5 - timo qb - rosmarino qb**BISTECCA DI VITELLO AI FERRI****BRACIOLA AI FERRI****BRACIOLA DI VITELLO AI FERRI****CARPACCIO OLIO E LIMONE:** Manzo magro - olio extra verg.di oliva - succo di limone**CARPACCIO RUCOLA OLIO E LIMONE:** Manzo magro - rucola g 30 - olio extra verg.di oliva - succo di limone**FETTINA DI CAVALLO AI FERRI****FETTINA DI MANZO CON LIMONE AI FERRI****FETTINA DI VITELLO AI FERRI****FILETTO DI MANZO AI FERRI****HAMBURGER AI FERRI** (non condito, solo carne)**MANZO LESSO****ROAST BEEF CONDITO:** Manzo magro - olio extra verg.di oliva - succo di limone**RICETTE CONSENTITE Quantità indicata nel menù settimanale****POLPETTE AL FORNO****Ingredienti** Manzo magro g 150 - pane raffermo g 20 - latte parz.scremato g 20 - parmigiano g 5 - prezzemolo qb - aglio fresco qb - olio extra verg.di oliva g 10**Preparazione** Amalgamare la carne trita con il pane imbevuto di latte, parmigiano, un trito di prezzemolo e aglio. Formare delle polpette e cuocere in forno con un goccio di olio extra vergine di oliva.**SCALOPPINE AL FORNO****Ingredienti** Vitello magro g 150 - succo di limone g 10 - prezzemolo g 10 - farina frumento tipo 00 g 20 - burro g 5**Preparazione** Infarinare le fettine. Cuocerle in forno con poco burro, quando saranno dorate da ambedue le parti, aromatizzarle con un trito di prezzemolo e succo di limone. Sale se permesso.**SCALOPPINE AL ROSMARINO****Ingredienti** Manzo magro g 150 - rosmarino qb - aglio fresco qb - olio extra verg.di oliva g 8 - farina frumento tipo 00 g 20 - vino da cucina g 15**Preparazione** Infarinare le fettine di manzo, disporle in una teglia con un goccio di olio di oliva e gli aromi. Infornare per alcuni minuti, dopodichè aggiungere una spruzzata di vino bianco da cucina e terminare la cottura.**MANZO ALLA PIZZAIOLA****Ingredienti** Manzo magro g 100 - pomodori pelati g 120 - olio extra verg.di oliva g 5 - cipolle g 5**Preparazione** Disporre un trito di cipolla in una casseruola con un goccio di olio di oliva, i pomodori pelati e alcuni cucchiaini di acqua. Lasciare cuocere per pochi minuti. unire la carne e terminare la cottura.**ROAST BEEF CONDITO****Ingredienti** Manzo magro g 100 - olio extra verg.di oliva g 5 - succo di limone g 5

**PESCE (preferibilmente fresco, consentito surgelato)****OPZIONI CONSENTITE****- Quantità indicata nel menù settimanale -****CALAMARI AL POMODORO**

Ingredienti	Calamari g 100 - aglio fresco qb - vino da cucina g 10 - pomodori pelati g 120
Preparazione	Pulire i calamari. scaldare un in una pentola dell'acqua insaporendola con uno spicchio di aglio. Aggiungere i calamari, lasciare assorbire l'acqua dopodichè unire il vino bianco e i pomodori pelati. Regolare di sale e pepe se permessi e lasciare cuocere per 20-30 minuti circa.

CALAMARI AL PREZZEMOLO

Ingredienti	Calamari g 100 - cipolle g 20 - olio extra verg.di oliva g 5 - vino da cucina qb - succo di limone qb - prezzemolo qb
Preparazione	Pulire i calamari. affettare la cipolla e lasciarla cuocere in poca acqua, unire i calamari e cuocere il tutto per alcuni minuti. Insaporire con del vino bianco e a cottura terminata condire con olio di oliva e un trito di prezzemolo. terminare il condimento con succo di limone.

CALAMARI IN INSALATA

Ingredienti	Calamari g 100 - olio extra verg.di oliva g 5 - prezzemolo qb - succo di limone g 5
--------------------	---

CALAMARI ARROSTO

Ingredienti	Calamari g 100 - succo di limone qb
--------------------	-------------------------------------

CARPACCIO CRUDO DI SALMONE

Ingredienti	Salmone g 100 - olio extra verg.di oliva g 5 - succo di limone g 5
--------------------	--

CERNIA AL FORNO

Ingredienti	Cernia g 100 - succo di limone qb - olio extra verg.di oliva g 5
--------------------	--

COCKTAIL DI TONNO E VERDURE

Ingredienti	Tonno sott'olio g 100 - mais dolce in scatola g 50 - pomodori g 100, - lattuga g 20 - olio extra verg.di oliva g 5 - succo di limone g 5 - arance g 20 - erba cipollina qb
Preparazione	Dopo aver lavato bene la lattuga, eliminare le foglie piu' vecchie, tritate grossolanamente e disporle su di un piatto di portata. Adagiare il tonno a pezzetti a aggiungere il pomodoro tagliato a dadini ed il mais ben sgocciolato. Salare, condire con olio e limone e cospargere di erba cipollina tritata finemente. Guarnire con fettine di arancia.

COZZE AL LIMONE

Ingredienti	Cozze o mitili g 100 - succo di limone qb
--------------------	---

COZZE ALL'OLIO E PREZZEMOLO

Ingredienti	Cozze o mitili g 100 - succo di limone qb - olio extra verg.di oliva g 5 - prezzemolo g 5
--------------------	---

COZZE AL GRATIN

Ingredienti	Cozze o mitili g 100 - pangrattato g 20 - parmigiano g 10 - aglio fresco qb - prezzemolo qb - vino bianco g 10 - olio extra verg.di oliva g 5 - pepe bianco qb
Preparazione	Pulire le cozze e sistamarle in una padella con olio e uno spicchio di aglio. Coprire e fare friggere. Dopo un minimo spruzzare col vino bianco e lasciare sul fuoco a padella coperta finché tutte le cozze non saranno aperte. Preparare un impasto con il pan grattato, il parmigiano tritato, sale e pepe aggiungendo un filo d'olio. Sistemare le cozze in una pirofila e riempire con l'impasto una delle due valve. Irroriare con poco olio e mettere la pirofila nel forno. Lasciare gratinare per 20 minuti.

DENTICE AI FERRI

Ingredienti	Dentice g 100 - olio extra verg.di oliva g 5
--------------------	--

DENTICE BRASATO

Ingredienti	Dentice g 100 - cipolle g 5 - carote g 20 - olio extra verg.di oliva g 5 - vino da cucina qb
Preparazione	Pulire il dentice. tagliare la cipolla finemente e la carota a dadini. in una casseruola mettere dell'acqua, unire le verdure e lasciare insaporire per alcuni minuti. Mettere il dentice in pentola, aggiungere una spruzzata di vino bianco e lasciare cuocere per 25-30 minuti.
Ingredienti	Dentice g 100

FILETTI DI MERLUZZO LESSATI

Ingredienti	Merluzzo g 100 - prezzemolo qb - cipolle g 5 - olio extra verg.di oliva g 5 - succo di limone qb
Preparazione	Lessare il merluzzo in acqua con un trito di cipolla, succo di limone e prezzemolo. Lasciare cuocere per circa 20 minuti a fuoco moderato. a cottura ultimata condire con olio di oliva.

FILETTI DI TONNO AL LIMONE

Ingredienti	Tonno g 100 - succo di limone g 5
--------------------	-----------------------------------

FILETTI DI SALMONE AL LIMONE

Ingredienti	Salmone g 100 - olio extra verg.di oliva g 5 - succo di limone g 5
--------------------	--

FILETTI DI NASELLO IMPANATI

Ingredienti	Nasello g 100 - pangrattato g 10 - rosmarino qb - aglio fresco qb - salvia qb alloro qb - olio extra verg.di oliva g 5
--------------------	---



Preparazione	Mescolare al pane grattugiato il rosmarino, aglio, sale, ginepro, salvia e alloro. Impanare il pesce, disporlo sulla teglia e cuocere in forno. a fine cottura insaporire con l'olio
FILETTI DI SOGLIOLA LESSATI	
Ingredienti	Sogliola g 100 - prezzemolo qb - aglio fresco qb - succo di limone g 5 - olio extrav.d. oliva g 5
GAMBERI ALLA GRIGLIA	
Ingredienti	Gamberi g 100 - olio extra verg.d. oliva g 5 - succo di limone g 5 - prezzemolo qb
GAMBERI LESSATI	
Ingredienti	Gamberi sgusciati 100 g
GAMBERETTI E RUCOLA	
Ingredienti	Gamberi g 100 - rucola g 50 - olio extra verg.d. oliva g 5 - succo di limone g 5
Preparazione	Dopo aver pulito accuratamente i gamberi, farli lessare per 20 minuti quindi lasciarli raffreddare. Servire in un piatto da portata con rucola e condire con olio e succo di limone.
INSALATA DI ARINGHE E ARANCE	
Ingredienti	Arance g 100 - aringa g 30 - cipolle g 20 - prezzemolo qb - olio extra verg.d. oliva g 5
Preparazione	Sbucciare e tagliare con un coltello affilatissimo le arance riducendole a tocchetti o a spicchi. Dopo aver eliminato i semi eventuali, sistemare le arance in una insalatiera. Aggiungere le aringhe sminuzzate e condire con olio, sale e pepe. Tagliare le cipolline scalogne a listarelle sottili, unirle alle aringhe e alle arance e servire in tavola, guarnendo a piacere, con una spolverata di prezzemolo. In mancanza delle arance sanguinelle, utilizzare quelle di altra qualità come tarocchi o brasiliane. Sono escluse sicuramente quelle di vaniglia.
INSALATA DI MARE	
Ingredienti	Polpo g 100 - calamari g 80 - gamberi g 50 - cozze o mitili g 50 - vongole g 30 - succo di limone g 5 - olio extra verg.d. oliva g 5 - prezzemolo qb
Preparazione	Bollire i polpi e i calamari separatamente in abbondante acqua salata. A parte lessare i gamberi con l'aggiunta di un po' di aceto affinché, una volta sgocciolati, non diventino neri. Mettere un tegame sul fuoco vivo con le cozze e le vongole e attendere fino a che le valve non si siano tutte aperte. A cottura terminata conservare il liquido e metterlo da parte dopo aver eliminato le valve. Appena il polpo e i calamari saranno cotti, scolarli e tagliare il polpo a tocchetti e i calamari ad anelli. Prendere un piatto di portata, mescolare i polpi, i calamari, cozze, vongole, gamberi e condire con olio, succo di limone, sale quanto basta, pepe macinato e aggiungere un paio di cucchiaini di liquido di cottura delle cozze e delle vongole passato in un colino. Spruzzare con abbondante prezzemolo tritato finemente. Aggiungere a piacimento uno spicchio di aglio tritato e servire in tavola dopo averlo fatto freddare.
INSALATA DI POLPO	
Ingredienti	Polpo g 100 - aglio fresco qb - succo di limone g 5 - olio extra verg.d. oliva g 5 - prezzemolo qb
Preparazione	Fare bollire dell'acqua salata in una grande pentola e coprirla con un coperchio. Non appena l'acqua bolle, gettare il polpo e lasciarlo cuocere per circa un quarto d'ora. Spegnerlo il fuoco e fare riposare il polpo dentro l'acqua per altri 20 minuti. Scolare il polpo ed affettarlo. Sistemare i pezzettini su un piatto largo. In una tazza preparare una salsa con olio, sale, pepe ed aglio tagliato a tocchetti. Versare la salsa sul polpo tagliato ed aggiungere succo di limone, spolverare con prezzemolo tritato e servire in tavola.
INSALATA DI SGOMBRO	
Ingredienti	Sgombro sott'olio g 100 - cipolle g 20 - olio extra verg.d. oliva g 5 - succo di limone g 5 - lattuga g 20
INVOLTINI DI PESCE SPADA	
Ingredienti	Pesce spada g 100 - uva secca g 5 - pinoli g 5 - acciughe g 10 - pangrattato g 10 - parmigiano g 5 - olio extra verg.d. oliva g 5 - prezzemolo qb - cipolle g 10 - aglio fresco qb
Preparazione	Tagliare il pesce a fette piccole e regolari togliendo la pelle dei bordi quindi spianarle. (Dovranno essere spesse mezzo centimetro). Conservare un po' di pesce spada per la farcitura che verrà preparata come segue: rosolare in un tegame con olio e aglio il pesce spada rimasto tritato ed il prezzemolo anch'esso tritato. A parte fare sciogliere in poco olio le acciughe pulite e deliscate ed unirle insieme all'uva passa, i pinoli, il pan grattato ed il parmigiano grattugiato al soffritto preparato. Amalgamare il tutto, salare e pepare e togliere dal fuoco. Sistemare una dose dell'impasto su una singola fettina che verrà arrotolata come un involtino. Infilzare insieme negli spiedini, alternando con foglie di cipolla e alloro e sistemarli sulla graticola dopo averli oliati ed impanati. In mancanza della graticola sistemarli in una pirofila da infornare per 20 minuti.
INVOLTINI DI PLATESSA	
Ingredienti	Platessa g 100 - tonno al naturale g 20 - prezzemolo qb - aglio fresco qb - olio extra verg.d. oliva g 5
Preparazione	Unire al tonno un trito di prezzemolo e aglio e amalgamare il tutto. Disporre su un piatto da portata le fettine di platessa e mettere su di ognuna l'impasto ottenuto. Formare degli involtini e disporli in una pentola con olio di oliva e lasciare cuocere.
MERLUZZO AL POMODORO	
Ingredienti	Merluzzo g 100 - pomodori g 70 - prezzemolo qb - olio extra verg.d. oliva g 5 - cipolle g 10



Preparazione	Bollire per tre minuti il merluzzo a fuoco dolce. spinarlo preparare una salsa con i pomodori e un trito di cipolla. a meta' cottura unire il merluzzo e terminare di cuocere. Condire con olio di oliva e un trito di prezzemolo.
MERLUZZO OLIO E PREZZEMOLO	
Ingredienti	Merluzzo g 100 - olio extra verg.di oliva g 5 - prezzemolo qb - succo di limone qb
NASELLO ALLA PIZZAIOLA	
Ingredienti	Nasello g 100 - pomodori pelati g 80 - aglio fresco qb - olio extra verg.di oliva g 5
Preparazione	Utilizzare, se vi risulta piu' veloce, i tranci di nasello surgelati. in una padella antiaderente preparare un sughetto di pomodoro semplice con un goccio di olio di oliva e uno spicchio di aglio. Lasciare cuocere per circa 10 minuti aggiungendo acqua all'occorrenza quindi adagiare i tranci di nasello surgelati e cuocere finche' risultino ben cotti e morbidi.
NASELLO BOLLITO OLIO E LIMONE	
Ingredienti	Nasello g 100 - olio extra verg.di oliva g 5 - succo di limone g 5
NASELLO LESSATO CON LIMONE	
Ingredienti	Nasello g 100 - succo di limone qb
OCCHIATA AI FERRI	
Ingredienti	Occhiata g 100
ORATA AL CARTOCCIO	
Ingredienti	Orata g 100 - pomodori g 40 - olio extra verg.di oliva g 5 - olive nere g 5
Preparazione	Nella carta oleata precedentemente unta di olio porre il pesce pulito e lavato. Disporre i pomodorini, le olive nere e un pizzico di sale se permesso. avvolgere la carta ed infornare per 15-20 minuti circa.
ORATA AL FORNO	
Ingredienti	ORATA g 100 - OLIO EXTRA VERG.DI OLIVA g 5
Preparazione	Pulire e lavare l'orata, dopodiche' disporla in una taglia ricoperta con carta da forno e aggiungere un goccio di olio di oliva con due bicchieri di acqua. infornare e cuocere per circa 30-40 minuti.
ORATA ALLA GRIGLIA	
Ingredienti	Orata g 100
PAGELLO AL FORNO	
Ingredienti	Pagello o luvari g 100 - olio extra verg.di oliva g 5 - rosmarino qb
PAGELLO ALLA GRIGLIA	
Ingredienti	Pagello o luvari g 100
PALOMBO AL FORNO	
Ingredienti	Palombo g 100 - olio extra verg.di oliva g 5 - aglio fresco qb - rosmarino qb
Preparazione	Pulire e lavare il palombo. disporlo in una teglia ricoperta con carta da forno e aggiungere un goccio di olio di oliva e tutti gli aromi. Infornare per circa 30 minuti.
PALOMBO CON POMODORO	
Ingredienti	Palombo g 100 - pomodori pelati g 80 - olio extra verg.di oliva g 5 - cipolle g 10
Preparazione	Preparare una salsa con i pomodori pelati,un trito di cipolla e un goccio di olio di oliva, unire il palombo e lasciarlo cuocere a fuoco moderato aggiungendo acqua al- l'occorrenza.
PESCE SAPADA AI FERRI	
Ingredienti	Pesce spada g 100 - succo di limone qb
PESCE SPADA IN CARPACCIO	
Ingredienti	Pesce spada g 100 - succo di limone g 10 - olio extra verg.di oliva g 5 - prezzemolo qb
Preparazione	Pulire accuratamente il pesce spada ed eliminare la pelle. Affettarlo a strati sottilissimi di circa 10/20 grammi ciascuno. Preparare in una insalatiera, una marinata con olio, il limone spremuto, un pizzico di sale e pepe ed immergere le fettine di pesce spada per 5 minuti circa. Poi scolarle e disporle su di un piatto largo. Spruzzare il carpaccio con il prezzemolo tritato e servire in tavola.
PLATESSA AI FERRI	
Ingredienti	Platessa g 100 - succo di limone qb
PLATESSA ALLA PIZZAIOLA	
Ingredienti	Platessa g 100 - olio extra verg.di oliva g 5 - pomodori pelati g 50 - prezzemolo qb
Preparazione	Pulire e lavare la platessa, dopodiche' disporla in una casseruola, unire i pomodori pelati, prezzemolo e un goccio di olio di oliva. Lasciare cuocere per circa 15 minuti aggiungendo acqua all' occorrenza.
POLPO IN BIANCO	
Ingredienti	Polpo g 100 - aglio fresco qb - prezzemolo qb - olio extra verg.di oliva g 5
Preparazione	Mettere i polpi puliti in una casseruola con aglio, prezzemolo e sale. Coprire aggiungendo un po' di acqua e a cottura terminata condire con olio.
POLPO IN INSALATA	
Ingredienti	Polpo g 100 - olio extra verg.di oliva g 5 - succo di limone g 5

**SALMONE AI FERRI E LIMONE****Ingredienti** | Salmone g 100 - succo di limone qb**SALMONE AL FORNO E AGRUMI****Ingredienti** | Salmone g 100 - succo di limone g 5 - pompelmo g 50 - arance g 50 - olio extra verg.di oliva g 5 - pepe nero qb**Preparazione** | Lavare bene la frutta, asciugarla e tagliarla a spicchi senza togliere la scorza. sistemare ogni trancio di pesce su un foglio di carta da forno, quindi distribuire sopra gli agrumi e unire un rametto di aneto. Irrorare con un goccio di olio di oliva, sale e pepe in grani. chiudere il cartoccio e passare in forno già caldo a 200°C per circa 15 minuti. aprire il cartoccio al momento di servire.**SALMONE BOLLITO****Ingredienti** | Salmone g 100 - olio extra verg.di oliva g 5 - succo di limone g 5 - prezzemolo qb**SARAGO AI FERRI****Ingredienti** | Sarago g 100**SARDE AL FORNO****Ingredienti** | Sarde g 100 - olio extra verg.di oliva g 5 - pangrattato g 10 - rosmarino qb - succo di limone g 5**Preparazione** | Lasciare marinare le sarde per circa un'ora nell'aceto. lavarle, passarle nel pane grattugiato, sistemarle in un tegame e cuocere in forno. Preparare un intingolo con olio, rosmarino e succo di limone. condire il pesce.**SARDE A BECCAFICO****Ingredienti** | Sarde g 100 - pangrattato g 30 - pinoli g 5 - arance g 60 - succo di limone g 5 - olio extra verg.di oliva g 5 - zucchero g 3 - alloro qb - uva secca g 5**Preparazione** | Pulire bene le sarde, quindi lavarle, scolarle e disporle aperte sopra un piano. Tostare il pangrattato in una padella dopo aver aggiunto un cucchiaio di olio ed un pizzico di sale e mescolare sempre. Fare ammorbidire l'uva passa in un recipiente con un po' di acqua tiepida, quindi scolarla ed unirle ai pinoli e al pangrattato. Prendere le sarde e con un cucchiaino versare al centro il composto. Arrostarle e porle in una pirofila unta d'olio separate con una foglia di alloro. Irrorare di olio e metterle in forno a temperatura moderata per 25 minuti. Sciogliere nel frattempo lo zucchero nel succo di limone e versarlo sulle sarde. Lasciare raffreddare e guarnire con fettine d'arancia e limone.**SARDE ALLA PIZZAIOLA****Ingredienti** | Sarde g 100 - olio extra verg.di oliva g 5 - cipolle g 10 - pomodori pelati g 70 - origano qb - prezzemolo qb**SARDINE****Ingredienti** | Sardine g 100**SCORFANO AI FERRI****Ingredienti** | Scorfano g 100**SEPPIE AL LIMONE****Ingredienti** | Seppie g 100 - succo di limone qb - olio extra verg.di oliva g 5**SEPPIE IN UMIDO****Ingredienti** | Seppie g 100 - aglio fresco qb - vino da cucina g 10 - pomodori pelati g 60 - prezzemolo qb - olio extra verg.di oliva g 5**Preparazione** | Dopo aver pulito e lavato bene le seppie farle cuocere in abbondante acqua bollente per qualche minuto. Sgocciolarle e asciugarle. disporre in un tegame uno spicchio di aglio, un goccio di olio di oliva, le seppie e alcuni cucchiai di acqua. sale e pepe se permessi. Mescolare bene e dopo 4- 5- minuti aggiungere il vino bianco. Farlo evaporare ed unire i pomodori pelati. Lasciar cuocere a fuoco moderato per un'ora circa.**SGOMBRO AI FERRI****Ingredienti** | Sgombro g 100**SOGLIOLA AI FERRI****Ingredienti** | Sogliola g 100 - succo di limone qb**SOGLIOLA ALLA PIZZAIOLA****Ingredienti** | Sogliola g 100 - pomodori g 30 - olio extra verg.di oliva g 5 - origano qb - aglio fresco qb - sale fino qb**Preparazione** | Porre nella teglia i pomodori, gli aromi e il pesce pulito. cuocere per circa 30 minuti e fuoco moderato aggiungendo poca acqua. A cottura ultimata condire con poco sale, origano e olio, allontanare eventualmente l'aglio se e' stato lasciato intero.**SOGLIOLA LESSA AL LIMONE****Ingredienti** | Sogliola g 100 - succo di limone qb**SPIGOLA (BRANZINO) IN BIANCO****Ingredienti** | Spigola o branzino g 100 - carote g 20 - cipolle g 5 - sedano g 10 - prezzemolo g 5 - succo di limone g 5 - olio extra verg.di oliva g 5**Preparazione** | Pulire il pesce,disporlo in una casseruola con tutte le verdure tagliate finemente, succo di limone e acqua. cuocere per una decina di minuti. Raffreddare il pesce nel brodo di cottura quindi



	sgocciolarlo.preparare una sala con olio, sale, pepe e succo di limone quindi condire il pesce.
SPIGOLA (BRANZINO) AI FERRI	
Ingredienti	Spigola o branzino g 100 - succo di limone qb
SPIGOLA (BRANZINO) LESSATA	
Ingredienti	Spigola o branzino g 100 - succo di limone qb
TONNO AL NATURALE	
Ingredienti	Tonno al naturale g 100
TONNO ALLA GRIGLIA	
Ingredienti	Tonno g 100 - olio extra verg.di oliva g 5
TONNO CON CIPOLLE	
Ingredienti	Tonno g 100 - cipolle g 30 - farina frumento tipo 00 g 10 - olio extra verg.di oliva g 5 - aceto da vino rosso qb - pepe bianco qb - zucchero g 5 - menta in foglie qb
Preparazione	Lavare bene il tonno e asciugarlo. Infarinare le fette unendo un pizzico di sale. Eliminare poi la farina superflua e soffriggere in olio bollente finche' risultino dorate. Adagiarle quindi una per una su carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso. A parte mettere le cipolle, affettarle finemente e soffriggerle, preferibilmente nello stesso olio di frittura del pesce. Coprire e di tanto in tanto mescolare aggiungendo un po' di acqua. Fare cuocere per un'ora circa a fuoco lentissimo. Quindi irrorare con l'aceto aggiungendo sale, menta e zucchero e sfumare per qualche minuto la padella senza coperchio. Adagiare le fette di tonno su un piatto di portata e versarvi la cipuddata. Coprire e lasciare assaporare per almeno un'ora. Servire il piatto tiepido o freddo.
TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO	
Ingredienti	Tonno sott'olio sgocc. g 100
TOTANO ARROSTO	
Ingredienti	Totano g 100 - succo di limone qb
TOTANO IN UMIDO	
Ingredienti	Totano g 100 - aglio fresco qb - prezzemolo qb - olio extra verg.di oliva g 5
Preparazione	Pulire accuratamente il totano e tagliarlo a listarelle o a cerchi quindi lavarlo sotto un getto di acqua corrente quindi disporlo su di una pentola antiaderente con un filo di olio extra-vergine di oliva, aglio e lasciare insaporire con un pizzico di sale. terminata la cottura cospargere con prezzemolo tritato.
TRIGLIE AL FORNO	
Ingredienti	Triglia g 100 - olio extra verg.di oliva g 5 - succo di limone qb
TROTA AL CARTOCCIO	
Ingredienti	Trota g 100 - olio extra verg.di oliva g 5 - prezzemolo qb - rosmarino qb
Preparazione	Nella carta oleata, precedentemente unta con l'olio, porre la trota. cospargere di prezzemolo tritato, un po' di rosmarino, e sale se permesso. avvolgere la carta ed infornare per 15 minuti circa.
TROTA ALLA MUGNAIA	
Ingredienti	Trota g 100 - succo di limone g 5 - farina frumento tipo 00 g 20 - olio extra verg.di oliva g 5 - prezzemolo qb - rosmarino qb - salvia qb
Preparazione	Infarinare la trota dopo averla pulita, cospargere di aromi, un trito di prezzemolo, sale se permesso. Cuocere in poca acqua. a cottura ultimata servire con olio e limone.
TROTA LESSATA	
Ingredienti	Trota g 100 - cipolle g 10 - carote g 10 - timo qb - succo di limone qb - olio extra verg.di oliva g 5 - aglio fresco qb
TROTA ARROSTO	
Ingredienti	Trota g 100 - succo di limone qb

**PASTA – di grano duro, di riso, di farro o di kamut - integrale**

OPZIONI: SCELGA UNA DELLE SEGUENTI RICETTE E LA RELATIVA GRAMMATURA / CONDIMENTO

N.B.: per la pasta la grammatura è quella indicata nel proprio schema

Può consumare le ricette che le indico di seguito o tutte le ricette a base di pasta che prevedono l'utilizzo, come ingredienti, di **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** (CUCCHIAI = 1-1/2) + **PARMIGIANO GRATTUGIATO** (CUCCHIAI = 2) oppure **PASSATA DI POMODORO** oppure **ORTAGGI LESSATI O GRIGLIATI** da consumare senza limitazioni di peso.

GNOCCHI AL POMODORO

Ingredienti	Gnocchi di patate (vedi grammatura nello schema personalizzato) - pomodori pelati g 80 - cipolle qb - parmigiano g 10 - olio extra verg.di oliva g 5
--------------------	--

SPAGHETTI CON LE SEPIE

Ingredienti	Pasta alimentare (vedi grammatura nello schema personalizzato) - seppie g 60 - aglio fresco qb - prezzemolo - vino da cucina g 10 - olio extra verg.di oliva g 5
Preparazione	In una casseruola cuocere le seppie in poca acqua, dopodichè aggiungere del vino bianco e lasciare evaporare. A metà cottura unire lo spicchio di aglio, un trito di prezzemolo e un goccio di olio di oliva. terminare la cottura. lessare gli spaghetti in abbondante acqua, scolarli e condirli con il sugo ottenuto. cospargere con un trito di prezzemolo.

PASTINA IN BRODO VEGETALE

Ingredienti	Pastina (vedi grammatura nello schema personalizzato) - brodo vegetale g 300 (senza glutammato monosodico) - parmigiano g 5
--------------------	---

PASTA E FAGIOLI

Ingredienti	Pasta alimentare (vedi grammatura nello schema personalizzato) - fagioli borlotti secchi g 50 - aglio fresco qb - olio extra verg.di oliva g 5 - pepe nero qb
Preparazione	Mettere i fagioli a bagno per il tempo necessario, quindi cuocerli in un tegame con circa 3/4 di litro di acqua salata, aglio e olio. mantenere il fuoco sempre a fiamma bassa e lasciare cuocere lentamente per almeno 2 ore. Pochi minuti prima della fine cottura lessare la pasta corta in un tegame a parte quindi scolarla e unirla ai fagioli ormai cotti. fare le porzioni e condire con un pizzico sale e pepe nero e olio extra vergine di oliva.

PASTA E LENTICCHIE

Ingredienti	Pasta alimentare (vedi grammatura nello schema personalizzato) - lenticchie secche g 50 - olio extra verg.di oliva g 5 - aglio fresco qb - pepe nero qb
Preparazione	Mettere le lenticchie a bagno per il tempo necessario, quindi cuocerle in un tegame con circa 3/4 di litro di acqua salata, aglio e olio, mantenere il fuoco sempre a fiamma bassa e lasciare cuocere lentamente per almeno 2 ore. Pochi minuti prima della fine cottura lessare la pasta corta in una pentola a parte quindi scolarla e unirla alle lenticchie ormai cotte. fare le porzioni e condire con un pizzico di sale e pepe nero e olio extra vergine di oliva.

PASTA DI RISO ALLE VERDURE

Ingredienti	Pasta di riso (vedi grammatura nello schema personalizzato) - Pomodori san marzano g 40 - Zucchine verdi g 40 - Melanzane g 30 - Peperoni rossi g 30 - Olio extra verg.di oliva g 5 - Cipolle g 10 - Prezzemolo qb
--------------------	--

PASTA E SUGO DI CARCIOFI

Ingredienti	Pasta alimentare (vedi grammatura nello schema personalizzato) - carciofi g 100 - olio extra verg.di oliva g 5 - prezzemolo qb - aglio fresco qb
Preparazione	Affettare finemente i carciofi, metterli in una tazza con acqua fredda acidulata con il succo di limone, per evitare che anneriscano. in una casseruola disporre le fettine di carciofo, uno spicchio di aglio e un trito di prezzemolo. Lasciare cuocere per circa 20 minuti aggiungendo acqua all' occorrenza. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa ottenuta.

PASTA AL SUGO MEDITERRANEO

Ingredienti	Pasta (vedi grammatura nello schema personalizzato) - Olive nere g 20 - Prezzemolo qb - Olio extra verg.di oliva g 5 - Pomodori Pelati g 50
Preparazione	Mettere in una casseruola un goccio di olio, la cipolla tagliata finemente quindi le olive tritate e i pomodori pelati. aggiungere un pizzico di sale e acqua all' occorrenza. Lasciare cuocere per circa 15-20 minuti quindi condire la pasta cotta al dente.

PASTA CON RICOTTA DI CAPRA E RUCOLA

Ingredienti	Pasta (vedi grammatura nello schema personalizzato) - Ricotta di capra g 50 - Rucola g 20 - Olio extra verg.di oliva g 5 - Noce moscata qb
Preparazione	Mettere in una terrina la ricotta, olio, sale e una grattugiata di noce moscata e amalgamare bene il tutto. Aggiungere la rucola. Mentre la salsa si insaporisce, far cuocere la pasta al dente e quando e' pronta versarla nella terrina, mescolando bene per amalgamare i sapori.

**RISO – meglio integrale****OPZIONI: SCELGA UNA DELLE SEGUENTI RICETTE E LA RELATIVA GRAMMATURA /CONDIMENTO****N.B.:** per il riso la grammatura è quella indicata nel proprio schema.

Può consumare le ricette che le indico di seguito o tutte le ricette a base di riso che prevedono l'utilizzo, come ingredienti, di **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** (CUCCHIAI = 1-1/2) + **PARMIGIANO GRATTUGIATO** (CUCCHIAI = 2) oppure **PASSATA DI POMODORO** oppure **ORTAGGI LESSATI O GRIGLIATI** da consumare senza limitazioni di peso.

RISOTTO ALLA RUCOLA

Ingredienti	Riso brillato (vedi grammatura nello schema personalizzato) - rucola g 80 - olio extra verg.di oliva g 5 - cipolle g 10 - brodo vegetale g 200 (senza glutammato monosodico)
Preparazione	Mettere in una casseruola la cipolla tritata con un goccio di olio e lasciarla insaporire per alcuni minuti. Aggiungere la rucola tagliata finemente e riso che deve tostare. Unire il brodo vegetale e portare a cottura per circa 20 minuti.

RISOTTO ALLE VERDURE

Ingredienti	Riso brillato (vedi grammatura nello schema personalizzato)- piselli freschi o surgelati g 50 - cipolle g 10 - carote g 20 - olio extra verg.di oliva g 5 - zucca gialla g 20
Preparazione	In una casseruola disporre un trito di cipolla, le verdure tagliate a dadini, i piselli , un goccio di olio di oliva e alcuni cucchiaini di acqua. Lasciare insaporire per pochi minuti, dopodiché unire il riso acqua all'occorrenza e terminare la cottura.

RISOTTO CON ZUCCA

Ingredienti	Riso brillato (vedi grammatura nello schema personalizzato)- zucca gialla g 50 - cipolle g 10 - olio extra verg.di oliva g 5 - brodo vegetale g 200 (senza glutammato monosodico) - semi di finocchio qb
Preparazione	Tagliare la cipolla a fettine sottili, lasciarla stufare per qualche minuto in poco brodo vegetale e un goccio di olio di oliva. aggiungere la zucca tagliata a dadini e mescolare per insaporire. Unire il riso, il brodo vegetale restante e terminare la cottura. Cospargere di parmigiano e alcuni semi di finocchio.

RISOTTO CON SPINACI

Ingredienti	Riso brillato (vedi grammatura nello schema personalizzato)- spinaci g 80 - cipolle g 10 - brodo vegetale (senza glutammato monosodico) g 250 - olio extra verg.di oliva g 5
Preparazione	In un tegame disporre un trito di cipolla, gli spinaci e un goccio di olio di oliva con alcuni cucchiaini di brodo vegetale. lasciare ammorbire per pochi minuti, dopodichè unire il riso, il brodo vegetale restante e terminare la cottura. cospargere di parmigiano.

RISO E LENTICCHIE PASSATE

Ingredienti	Riso brillato (vedi grammatura nello schema personalizzato)- lenticchie secche g 30 - carote g 60 - aglio fresco qb - olio extra verg.di oliva g 5
Preparazione	Stufare le lenticchie per mezz'ora con le verdure lavate e tagliate a dadini. Dopodichè aggiungere il riso, lasciare insaporire, unire l'acqua all'occorrenza e terminare la cottura.

RISOTTO CON ZUCCHINE

Ingredienti	Riso brillato (vedi grammatura nello schema personalizzato) - zucchine verdi g 80 - cipolle g 10 - olio extra verg.di oliva g 5 - sale fino qb -zafferano qb - prezzemolo qb
Preparazione	In un tegame disporre un trito di cipolla, un battuto di sedano e prezzemolo, le carote tagliate a rondelle, i gamberi, un goccio di olio di oliva e alcuni cucchiaini di brodo vegetale. Lasciare insaporire per pochi minuti, dopodichè unire il vino bianco da cucina. Quando sarà evaporato aggiungere il riso e il brodo vegetale restante e terminare la cottura.

RISOTTO AI FUNGHI CHAMPIGNONS

Ingredienti	Riso brillato (vedi grammatura nello schema personalizzato) - funghi champignons g 60 - olio extra verg.di oliva g 5 - cipolle g 20 - brodo vegetale g 200 (senza glutammato monosodico)
Preparazione	Cuore i funghi in un goccio di olio di oliva e alcuni cucchiaini di brodo vegetale per circa 15 minuti. In una casseruola disporre la cipolla tagliata finemente con alcuni cucchiaini di brodo, unire il riso, i funghi cotti precedentemente e terminare la cottura.

**LEGUMI****RICETTE CONSENTITE**

N.B.: Le ricette sono riferite a 100g di ingrediente di base (es.: legumi 100g). Se nella dieta compaiono, invece, altre grammature (es.: "legumi – 70g"), vuol dire che bisogna pesare 70 grammi del legume scelto e diminuire, in proporzione, anche la grammatura degli altri ingredienti riportati nelle seguenti ricette.

LENTICCHIE LESSATE

Ingredienti	Lenticchie secche g 100
--------------------	-------------------------

FAVE LESSATE

Ingredienti	Ceci secchi g 100
--------------------	-------------------

FAVE SECCHIE E CICORIA

Ingredienti	Fave secche g 100 - cicoria di campo g 350 aglio fresco olio extraverg. di oliva g 5 – prezzemolo
Preparazione	Dopo aver tenuto a bagno le fave per una notte intera, ricoperte interamente di acqua, cuocerle per circa un'ora ed aggiungere nello stesso recipiente le cicorie condite con un filo d'olio.

FAVE LESSATE IN INSALATA

Ingredienti	Fave fresche in crudo g 100 - cipolle g 10 - sedano g 20
--------------------	--

PASSATO DI LEGUMI

Ingredienti	Fagioli borlotti freschi g 100 - Zucchine verdi g 80 - Carote g 60 - Sedano g 10 - Olio extra verg. di oliva g 5 - Parmigiano g 10 - Cipolle g 10,00 - Ceci secchi g 10
--------------------	---

ZUPPA DI LENTICCHIE

Ingredienti	Lenticchie secche g 100 - cipolle g 30 - carote g 20 - sedano g 10 - prezzemolo qb - olio extra verg. di oliva g 5 - brodo vegetale g 200
Preparazione	Mettere a bagno le lenticchie per circa 3-4 ore in acqua fredda. porle poi in una pentola, dopo averle sciacquate bene, ricoprirle di acqua, unire l'acqua e fare cuocere per circa un paio di ore. nel frattempo in un tegame disporre un goccio di olio di oliva, la cipolla tagliata finemente, la carota e il sedano. Lasciare insaporire per pochi minuti, dopodichè unire le lenticchie con la loro acqua di cottura e continuare a cuocere per 20 minuti circa. a cottura terminata cospargere con un trito di prezzemolo.

PISELLI FRESCHI LESSATI

Ingredienti	Piselli freschi g 100
--------------------	-----------------------

CREMA DI PISELLI

Ingredienti	Piselli freschi g 100 - cipolle g 20 - prezzemolo qb - olio extra verg. di oliva g 5
Preparazione	Lessare i piselli con la cipolla e passarli al passaverdura con tutta la loro acqua. Mettere il tutto in una casseruola e lasciare cuocere per 10 minuti. Togliere dal fuoco, unire il prezzemolo tritato e un goccio di olio.

CECI LESSATI

Ingredienti	Ceci secchi g 100
--------------------	-------------------

CECI E CICORIA

Ingredienti	Cicoria di campo g 100 - ceci secchi g 50 - olio extra verg. di oliva g 5 - aglio fresco qb
Preparazione	Lasciare a bagno i ceci per una nottata, quindi cuocerli in un tegame con circa 3/4 di litro di acqua salata, aglio e olio. Mantenere il fuoco sempre a fiamma bassa e lasciare cuocere lentamente per almeno 2 ore. Lavare accuratamente la cicoria e lessarla in abbondante acqua salata. Unire quindi i ceci ormai cotti e condire con un pizzico di sale e olio extra vergine di oliva.

CECI STUFATI

Ingredienti	Ceci secchi g 100 - cipolle g 50 - carote g 50 - sedano g 20 - salvia qb - rosmarino qb - aglio fresco qb - prezzemolo qb - olio extra verg. di oliva g 5
Preparazione	Mettere a bagno i ceci per 12 ore quindi sostituire l'acqua e lessarli. Fare un trito con cipolla, carota, sedano, salvia, rosmarino, aglio e prezzemolo. stufare il tutto con poco brodo di cottura dei ceci, aggiungere quindi i ceci e cuocere per 20 minuti aggiungendo all'occorrenza altra acqua di cottura dei ceci. Condire con l'olio crudo e servire.

CONSIGLI

Per aiutarla a seguire la sua dieta possono risultare utili alcuni **consigli**:

DURANTE I PASTI

- ✓ Durante la preparazione del pasto non assaggi niente.
- ✓ Utilizzi sempre lo stesso luogo, se possibile, per il consumo del pasto.
- ✓ Se può, consumi a casa i pasti principali.
- ✓ Eviti accuratamente di mangiare al di fuori dei pasti riportati nella sua dieta.
- ✓ Non mangi mai in piedi, ma, quando è il momento, separi il momento dedicato all'alimentazione da qualsiasi altra attività.
- ✓ Mastichi bene prima di inghiottire.
- ✓ Imbandisca la tavola solo con il menù programmato.
- ✓ Durante il pasto non si occupi d'altro, come la lettura o la visione del televisore.
- ✓ Al termine del pasto riponga tutto ciò che potrebbe ricordarle il cibo (pasti, bevande, piatti).
- ✓ Non consumi gli avanzi (grassi, salse ed altro) ma li elimini subito.

DURANTE LA SPESA

- ✓ Non acquisti quegli alimenti che, per sua esperienza, possono essere causa di tentazione.
- ✓ Non acquisti alimenti già preconfezionati e pronti all'uso, ma soltanto alimenti che devono essere cucinati; questo diminuirà la tentazione di concedersi degli extra.
- ✓ Compili una lista di quello che ti serve con la esatta quantità da comprare evitando di entrare senza lista dentro un negozio di generi alimentari.
- ✓ Faccia gli acquisti possibilmente a stomaco pieno



AGGIORNAMENTI, RUBRICHE RAI & NOVITA' SUL
SITO DEL Dr. LUCA LA FAUCI

www.ilnutrizionista.com

IL NUTRIZIONISTA

Dieta On-line
soluzioni personalizzate per la tua linea



diventa fan su
facebook

Nutrizionista - Dr. Luca La Fauci

Schema settimanale – Sig. Manduchi Davide

COLAZIONE a scelta tra le seguenti opzioni

Latte intero (200 ml non zuccherato) oppure Yogurt "greco" magro bianco o alla frutta (un vasetto da 175g – scegliere prodotti senza coloranti) + Cereali misti con frutta secca e cioccolato (quantità libera)

SPUNTINO

Frutta fresca di stagione 250g <i>(peso al netto degli scarti)</i>
--

PRANZO

TUTTI I GIORNI: Primo piatto (100g) a base di riso preferibilmente integrale o riso nero-rosso / **quinoa** / **grano saraceno** / **pasta di semola o di farro** (preferibilmente integrale) *Condimento a base di ortaggi: libero. In alternativa scegliere una delle ricette sopra riportate alla voce Pasta o Riso*

Opzione veloce consigliata: *Insalata di riso freddo condito con condimento leggero pronto* (ad es. "Condverde riso light marca Saclà")

Piu una delle seguenti opzioni (Scegliere liberamente le giornate rispettando sempre l'abbinamento pranzo/cena)

Giorno #1	Giorno #2	Giorno #3	Giorno #4	Giorno #5	Giorno #6	Giorno #7
Prosciutto crudo sgrassato (40g) e melone (300g)	Insalatona <i>a scelta tra le opzioni consentite per il pranzo riportate nella pagina successiva</i>	Formaggio <i>a scelta tra le opzioni consentite (vedi pagina successiva)</i>	Macedonia non zuccherata di frutta fresca di stagione (300g complessivi al netto degli scarti)	Insalatona <i>a scelta tra le opzioni consentite per il pranzo riportate nella pagina successiva</i>	Caprese <i>Vedi ricetta</i>	Bresaola (30g) + scaglie di parmigiano (25g), olio extrav. di oliva e limone

Tutti i giorni il pranzo e la cena devono essere completati con una delle seguenti opzioni: Ortaggi (singoli o in abbinamento, quantità libera) **crudi o cotti** (preferibilmente al vapore o alla griglia) **a scelta tra quelli indicati nella tabella di stagionalità provando a includere nella scelta ortaggi appartenenti a tutte le categorie cromatiche riportate. Gli ortaggi possono anche essere consumati** (in quantità libera) **come insalata mista – Verdure miste grigliate - Minestrone** (anche con legumi se presenti in % non superiore al 20% in peso) o **Passato/Vellutata** (anche surgelato).

Condimenti consentiti per il pranzo: Olio extravergine di oliva **2 Cucchiaini** – Limone/aceto **quantità libera** (evitare nel caso in cui Le sia stata diagnosticata patologia gastro-esofagea)

OPZIONI SOSTITUTIVE PRANZO: Nel caso in cui, per esigenze lavorative / ricreative, il tempo a disposizione per consumare il pranzo fosse estremamente breve, due giorni alla settimana questo pasto può essere sostituito da una delle opzioni sostitutive riportate nelle pagine seguenti

MERENDA

10 mandorle tostate + frutta fresca di stagione 200g (peso al netto degli scarti)

Nei giorni in cui viene svolta una attività aerobica intensa protratta per più di 90 minuti all'insorgere della sensazione di stanchezza è consigliata l'assunzione dell'integratore di Maltodestrine GEL "Sprint 4 Win" marca "Pegaso"

CENA Consentita una pizza maraherita a cena una volta a settimana in sostituzione di uno dei seguenti pasti

Giorno #1	Giorno #2	Giorno #3	Giorno #4	Giorno #5	Giorno #6	Giorno #7
<p>Carne bianca 200g <i>a scelta tra le opzioni consentite</i></p> <p>+</p> <p>Pane (preferibilmente tostato. Preferire pane integrale /di segale) 50g</p>	<p>Frittata al forno <i>Vedi ricetta</i> <u>oppure</u></p> <p>Uova (2) sode o strapazzate in padella antiaderente <i>a scelta tra le opzioni consentite</i></p> <p>+</p> <p>Pane (preferibilmente tostato. Preferire pane integrale /di segale) 50g</p>	<p>2 Cotolette di soia al forno (200g tot. – prodotto surgelato) <u>oppure</u></p> <p>Legumi (230g - per i prodotti precotti: peso prodotto sgocciolato oppure 70g peso secco) <u>oppure</u></p> <p>Insalatona <i>a scelta tra le opzioni consentite per la cena riportate nella pagina successiva</i></p>	<p>Carne rossa 200g <i>a scelta tra le opzioni consentite</i></p> <p>+</p> <p>Bruschette di pane a fette (50g) all'olio extravergine di oliva, sale e origano (q.tà a scelta)</p>	<p>Pesce 280g <i>a scelta tra le opzioni consentite</i></p> <p>+</p> <p>Patate al forno o lessate 300g peso a crudo <u>oppure</u></p> <p>Bruschette di pane a fette (100g) al pomodoro, olio extravergine di oliva, sale e origano (q.tà a scelta)</p>	<p>Frittata al forno <i>Vedi ricetta</i> <u>oppure</u></p> <p>Uova (2) sode o strapazzate in padella antiaderente <i>a scelta tra le opzioni consentite</i></p> <p>+</p> <p>Bruschette di pane a fette (50g) all'olio extravergine di oliva, sale e origano (q.tà a scelta)</p>	<p>Pesce 280g <i>a scelta tra le opzioni consentite</i></p> <p>+</p> <p>Pane (preferibilmente tostato. Preferire pane integrale /di segale) 50g</p>

Condimenti consentiti per la cena: Olio extravergine di oliva 2 Cucchiiai – Limone/aceto quantità libera (evitare nel caso in cui Le sia stata diagnosticata patologia gastro-esofagea)

RICETTE	
CAPRESE	
Ingredienti	Mozzarella fresca g 250 - pomodori (quantità a scelta) - basilico in foglie qb - olio extra verg.di oliva g 5
FRITTATA AL FORNO	
Ingredienti	2 Uova intere - latte parz. scremato g 40 - farina frumento tipo 00 g 5 - pangrattato g 5 - olio extra verg. di oliva g 5 - rosmarino qb - salvia qb
Preparazione	Preparare una besciamella. A parte sbattere l'uovo, salare e aromatizzare a piacere. Unire l'uovo alla besciamella, mescolare bene e versare nello stampo spolverizzando con il pane grattugiato. Infornare.
TORTINO SALATO DI MELANZANE o ZUCCHINE	
Ingredienti	Melanzane o Zucchine verdi g 240 - pangrattato g 20 - prezzemolo qb - basilico in foglie qb - aglio fresco qb - olio extra verg.di oliva g 5
Preparazione	Tagliare le zucchine in lunghezza a fette sottili. Mescolare il pane grattugiato con il basilico e il prezzemolo. Ungere di olio una teglia, fare uno strato di fette di zucchine coprire col trito di pane, ripetere gli strati fino ad esaurimento degli ingredienti, salando leggermente. Cospargere un filo di olio e infornare per 30 minuti circa. Possibile aggiungere passata di pomodoro e formaggio stagionato grattugiato (3 cucchiaini)
OPZIONI FORMAGGIO <i>scegliere prodotti delattosati in caso di intolleranza al lattosio</i>	
Scegliere tra le seguenti opzioni	MOZZARELLA (125g) FORMAGGIO MOLLE (50g) crescenza, stracchino, ricotta vaccina o di capra, fiocchi di formaggio magro, feta SEMI STAGIONATO (30g) caprino fresco - caciotta - asiago - taleggio — fontina – groviera STAGIONATO (20g) parmigiano – pecorino – caciocavallo
OPZIONI INSALATONE PRANZO	
INSALATONA MISTA	
Ingredienti	Insalata mista di ortaggi con uno dei seguenti ingredienti: con mozzarella (1 da 125g), tonno al naturale (160g – 112g sgocciolato) o mais (160g – 140g sgocciolato). Ortaggi: composizione e quantità a scelta (carote 200 g max)
INSALATA AL TOFU	
Ingredienti	Tofu (anche affumicato) 50g; olive (nere o verdi) 15; rucola o valeriana (quantità a scelta); pomodorini (quantità a scelta); mandorle o noci (10) olio extravergine d'oliva (2 cucchiaini)
INSALATA DI PATATE E RUCOLA	
Ingredienti	150 g di patate; 100 g fagioli grandi tipo "Spagna"; 200 g rucola; sale e pepe (q.b.); olio extravergine d'oliva (2 cucchiaini)
INSALATA AVOGADO E FAGIOLI	
Ingredienti	Lattuga; ½ carota; ½ avocado (ben maturo); 1 pomodoro da insalata; 115g di fagioli neri o rossi; 1 o 2 cucchiaini di succo di limone; 1 cucchiaino di semi di cumino; 1 cucchiaino di cipolla tritata; pepe nero, tabasco e sale (q.b.)
INSALATA CETRIOLI, TONNO E POMODORO	
Ingredienti	Cetrioli e pomodori (quantità libera); Tonno all'olio di oliva (160g – 112g sgocciolato), sale q.b.
INSALATONA FREDDA AI LEGUMI	
Ingredienti	Insalata fredda di Fagioli/ Ceci / Lenticchie / Fave / Piselli / Soia in fagioli o in germogli (230g – pesati cotti sgocciolati), cipolla rossa o sedano (quantità a scelta) e tonno o sgombero all'olio di oliva (160g – 112g sgocciolato). <i>In alternativa ai legumi po' essere utilizzato il mais</i>
OPZIONI INSALATONE CENA	
INSALATONA MISTA	
Ingredienti	Insalata mista di ortaggi con uno dei seguenti ingredienti: con mozzarella (1 da 125g), tonno al naturale (160g – 112g sgocciolato) o mais (160g – 140g sgocciolato). Ortaggi: composizione e quantità a scelta (carote 200 g max)
INSALATA AL TOFU	
Ingredienti	Tofu (anche affumicato) 50g; olive (nere o verdi) 15; rucola o valeriana (quantità a scelta); pomodorini (quantità a scelta); mandorle o noci (10) olio extravergine d'oliva (2 cucchiaini)
INSALATA CETRIOLI, TONNO E POMODORO	
Ingredienti	Cetrioli e pomodori (quantità libera); Tonno all'olio di oliva (160g – 112g sgocciolato), sale q.b.

OPZIONI SOSTITUTIVE PANINO		
Panino integrale (80g) con prosciutto cotto sgrassato (40g) e provola (20g) +	Panino integrale (80g) con tonno all'olio di oliva (160g-112g sgocciolato), lattuga o radicchio e carote a julienne (quantità a scelta) +	Panino integrale (80g) con petto di pollo (150g-112g), lattuga o radicchio e carote a julienne (quantità a scelta) +
Frutta fresca di stagione (350g)	Frutta fresca di stagione (350g)	Frutta fresca di stagione (350g)

In caso di **pranzo o cena** fuori casa scegliere una delle seguenti opzioni facendo riferimento alla “legenda visiva piatti” riportata nelle pagine successive:

PRANZI

Pasta o Cous-Cous 50g (una porzione piccola, vedi legenda visiva piatti) oppure

Gnocchi 60g (una porzione media, vedi legenda visiva piatti) oppure

Riso o Farro o Orzo 50g (una porzione media, vedi legenda visiva piatti)

RICETTE: A scelta tra le ricette consentite o scegliere una delle opzioni offerte dalla mensa preferendo condimenti vegetali ed escludendo ragù, carbonara, ed altre ricette con carne

+

Verdure miste grigliate Composizione e quantità a scelta olio = 1 C

oppure

Insalata mista di ortaggi Composizione e quantità a scelta (carote 80 g max; mais 100 g max) olio = 1 C - limone o aceto quanto basta

CENE

Coscia di pollo 400g (una porzione **media**, vedi legenda visiva piatti) - olio = 1 C oppure

Carne bianca 160g (una porzione **media**, vedi legenda visiva piatti) - olio = 1 C oppure

Carne rossa 150g (una porzione **media**, vedi legenda visiva piatti) - olio = 1 C oppure

Pesce 200g (una porzione **grande**, vedi legenda visiva piatti e opzioni) - olio = 1 C oppure

+

Verdure miste grigliate Composizione e quantità a scelta olio = 1 C

oppure

Patate al forno, lessate o saltate in padella 300g - peso patate crude (una porzione **grande**, vedi legenda visiva piatti) (**OPZIONE CONSENTITA SOLO A PRANZO**) oppure

Fagiolini 200g (una porzione **media** vedi legenda visiva piatti) olio = 1 C oppure

Insalata mista di ortaggi Composizione e quantità a scelta (carote 80 g max; mais 100 g max) olio = 1 C - limone o aceto quanto basta

+

Pane integrale 50g (una porzione media vedi legenda visiva piatti)

LEGENDA VISIVA PIATTI

PASTA/COUS COUS

*Porzione
piccola
50g*



*Porzione
media
70g*



*Porzione
grande
100g*



PASTA CON MINISTRONE

*Porzione
media*



*Porzione
grande*



*Porzione
abbondante*



*Porzione
piccola
60g*



*Porzione
media
80g*



*Porzione
grande
100g*



GNOCCHI

*Porzione
piccola
50g*



*Porzione
media
70g*



*Porzione
grande
100g*



RISO/ORZO/FARRO

MISTO LEGUMI

*Porzione
piccola
70g*



*Porzione
media
100g*



*Porzione
grande
120g*



FAGIOLINI

*Porzione
piccola
100g*



*Porzione
media
200g*



*Porzione
grande
300g*



30g

50g

70g

PANE

*Porzione
piccola
100g*



*Porzione
media
200g*



*Porzione
grande
300g*



PATATE

*Porzione
piccola
100g*



*Porzione
media
200g*



*Porzione
grande
300g*



FRITTATA
OPZIONI: al forno o frittata

**Porzione
piccola**



**Porzione
media**



**Porzione
grande**



**Porzione
piccola
1050g**

**Porzione
media
70g**

**Porzione
grande
100g**

**PROSCIUTTO
COTTO
SGRASSATO**



**Porzione
piccola
50g**

**Porzione
media
100g**

**Porzione
grande
150g**

**PROSCIUTTO
CRUDO
SGRASSATO**



**Porzione
piccola
50g**

**Porzione
media
100g**

**Porzione
grande
150g**

BRESAOLA



CARNE ROSSA
(bovino o suino magro)

**Porzione
piccola
100g**



**Porzione
media
150g**



**Porzione
grande
200g**



**Porzione
piccola
120g**

**Porzione
media
160g**

**Porzione
grande
200g**

CARNE BIANCA
(pollo o tacchino)



**Porzione
piccola
200g**

**Porzione
media
400g**

**Porzione
grande
600g**

COSCIA DI POLLO
(non disossata)



**Porzione
piccola
100g**

**Porzione
media
150g**

**Porzione
grande
200g**

PESCE
OPZIONI: vedi sopra le
opzioni consentite




















CALAMARI

**TONNO AL
NATURALE**

**FORMAGGIO
STAGIONATO**

**FORMAGGIO
SEMI-**

			(sgocciolato)		Opzioni consentite: parmigiano – pecorino - caciocavallo		STAGIONATO Opzioni consentite: caprino fresco - caciotta - asiago taleggio – fontina – groviera
Porzione piccola 100g		Porzione piccola 50g		Porzione piccola 20g		Porzione piccola 25g	
Porzione media 180g		Porzione media 100g		Porzione media 30g		Porzione media 35g	
Porzione grande 220g		Porzione grande 160g		Porzione grande 45g		Porzione grande 45g	

FORMAGGIO MOLLE Opzioni consentite: crescenza, stracchino, ricotta vaccina o di capra, fiocchi di formaggio magro, feta, tofu fresco		MOZZARELLA	
Porzione piccola 25g		Porzione piccola 60g	
Porzione media 30g		Porzione media 100g	
Porzione grande 40g		Porzione grande 125g	