

9/5

Dott.ssa Carmela RAIOLA
Specialista in Endocrinologia
e Malattie del Ricambio
Via Nazionale, 56 - 80059
TORRE DEL GRECO (Napoli)
tel. 3339348622

- PROGRAMMA DIETETICO 900.02

Data 18/4/2024

Cognome e Nome GAUDINO GIOIA

Sesso M: ☒ F: ☒

Peso 72 kg **Altezza**

Patologia in atto

Farmaci attualmente assunti

Esami di routine svolti

Colazione:

caffè o the senza zucchero

+

150 gr. di latte scremato

o 1 yogurth magro

3 BISOTTINI o 25g cereali

Ore 10.00

200 gr frutta

(frutta 300g)

Ore 17.00

200 gr. frutta

o 10 mandarine

o yogurt o cereali ridotti

o frutta

LUNEDÌ

Pranzo

C

150

120 gr. di pollo

150 gr. di fagiolini lessi + 100g patate

150 gr. di frutta

Cena

P

150 gr tonno sgocciolato

120 gr. di bietole *Pomodori*

50 gr. di pane

1 frutto

MARTEDÌ

Pranzo

C

200 gr. di pesce arrosto

~~150 gr. di broccoli~~

200 gr. di frutta

Cena

P

70 gr. di bresaola

50 gr. di pane

200 gr. di insalata

200 gr. di frutta

MERCOLEDÌ

Pranzo

C

100

80 gr. di legumi lessi + 60g patate

150 gr di verdura

150 gr. di frutta

Cena

70 gr. di pane con 80 gr. di ASIAGO

200 gr. di peperoni

150 gr. di frutta

GIOVEDÌ

Pranzo

150

120 gr. di tacchino *spezzatino*

150 gr. di patate

100 gr. di verdura cruda

150 gr. di frutta

Cena 100 gr. di fior di latte
80 gr. di pane
150 gr. di carote
150 gr. di frutta

VENERDI'

Pranzo 80 gr. di pasta + 50 gr. di legumi (~~pasta~~) *pomodori*
200 gr. di spinaci
100 gr. di frutta

Cena 200 gr. di polipo
50 gr. di pane
150 gr. di pomodori d'insalata
100 gr. di frutta

SABATO

Pranzo 70 gr di riso } 60 gr. *zucch.*
200 gr verdura } *pomodori*
30 gr di prosciutto cotto } *2 uova in*
150 gr. di frutta } *olio*

Cena 80 gr. di ricotta 1
150 gr. di insalata 1 *carne o man*
40 gr. di pane 5
150 gr. di frutta 2

DOMENICA

Pranzo 70 gr. di pasta al sugo
riso 120 gr. di manzo arrosto
150 gr. di insalata mista
150 gr. di frutta

Cena 100 gr. di pesce
150 gr. di melanzane 2 TOAST
50 gr. di pane
100 gr. di frutta *filet tacchino 70g*
insalata

NOTE

1. Il peso degli alimenti a crudo, a netto degli scarti.
 2. Il condimento di 1 cucchiaino da caffè di olio di oliva a pranzo ed 1 cucchiaino a cena.
 3. Bere almeno 1.5 l di acqua al giorno.
 4. Moderare l'uso del sale.
 5. Vietato l'uso di dolci, cacao, bibite gassate, alcolici.
- 