

g/s

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 Giovanna

Sesso M F

Peso 70 kg **Altezza**

Patologia in atto

.....
.....
.....

Farmaci attualmente assunti

.....
.....
.....

Esami di routine svolti

.....
.....
.....

| | | |
|------------|---|---------------------------------|
| Colazione: | caffè o the senza zucchero + 150gr.di latte scremato o 1 yogurth magro | 3 BISCOTTINI o 25 gr cereali |
| Ore 10.00 | 200 gr frutta | (frutta 300g) |
| Ore 17.00 | 200 gr. frutta o 10 meringhe o yogurt o cereali neri | o PANNA |

LUNEDI'

Pranzo 150 120 gr. di pollo
C 150 gr. di fagiolini lessi + 150 g pesce
150 gr. di frutta

Cena 150 gr tonno sgocciolato
120 gr. di bietole Ponzu
50 gr. di pane
1 frutto

MARTEDI' 60 g paste al pesto (2 cucchiai)

Pranzo 150 200 gr. di pesce arrosto
C 150 gr. di braccoli
200 gr. di frutta

Cena 150 50 gr. di bresaola
50 gr. di pane
200 gr. di insalata
200 gr. di frutta

MERCOLEDI'

Pranzo 150 100 80 gr. di legumi lessi + 60 g pesto
C 150 gr di verdura
150 gr. di frutta

Cena 150 70 gr. di pane con 80 gr. di ASIAGO
200 gr. di peperoni
150 gr. di frutta

GIOVEDI'

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
 50 gr. di pane
 150 gr. di carote
 150 gr. di frutta

VENERDI'

Pranzo 80 gr. di pasta + 50 gr. di legumi (pasta) pane
 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
 200 gr. verdura
 30 gr. di prosciutto cotto
 150 gr. di frutta

} 60 gr. manzo
 Pomodori
 2 uova
 Olio

Cena 80 gr. di ricotta
 150 gr. di insalata
 40 gr. di pane
 150 gr. di frutta

} 100 gr. manzo
 2 uova

DOMENICA

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

150

Cena 100 gr. di pesce
 150 gr. di melanzane
 50 gr. di pane
 100 gr. di frutta

} pesce in cotto 200 gr.
 melanzane

NOTE

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

