

DIETA da 1400 KC

Colazione

- 1) 200 ml latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate con un cucchiaino di marmellata , un caffè con un cucchiaino di zucchero
- 2) 200 ml latte parzialmente scremato, 30 gr di fiocchi d'avena, un caffè con un cucchiaino di zucchero,
- 3) Una tazza di tè con un cucchiaino di miele, 50 gr di biscotti secchi (tipo Orosaiwa), un caffè con un cucchiaino di zucchero:
- 4) 150 ml di latte parzialmente scremato, due fette di pancarrè tostate , un cucchiaino di nutella , un caffè con un cucchiaino di zucchero;
- 5) Uno yogurt magro con 30 gr di kellog's , una mela un caffè con un cucchiaino di zucchero;
- 6) Una spremuta di arancia (ottenuta con due arance), una fettina da 50 gr di crostata alla marmellata, un caffè senza zucchero,
- 7) Macedonia di frutta composta da: due fragole, ½ banana, ½ kiwi, ¼ di mela ½ fetta di ananas, una fetta biscottata, un caffè con un cucchiaino di zucchero;

Spuntino - un frutto o uno yogurt magro, due volte a settimana si può sostituire con 20 gr di noci o mandorle - a metà mattina e di pomeriggio;

n.b. il cucchiaino è inteso quello da caffè

Pranzo Tipo 1

Pasta ai frutti di mare: 70 gr di pasta con 50 gr di vongole e 50 gr di cozze (peso inteso senza guscio), aglio , prezzemolo ed un cucchiaino d'olio di oliva; 100 gr di alici al vapore condite con limone un cucchiaino d'olio e prezzemolo. Una fetta di pane da 20 gr, una pera;

Cena tipo 1

Certosa 80 gr, 200 gr di patate cotte al vapore e condite con un cucchiaino di olio d'oliva, prezzemolo e sale, 20 gr di pane, 2 kiwi;

Pranzo tipo 2

Risotto ai gamberi: 60 gr di riso, ½ scalogno, prezzemolo, due cucchiaini d'olio, 150 gr di gamberi (preparare il risotto con brodo vegetale o di pesce NO DADO), insalata verde con un pomodoro, un cucchiaino d'olio, 20 gr di pane, un'arancia o una fetta di ananas;

Cena tipo 2

Carciofi gratinati al forno: 2 carciofi, aglio, prezzemolo, un cucchiaio di parmigiano reggiano , un cucchiaio di pecorino, due tuorli di uovo, un pizzico di sale, (pulire i carciofi sbollentarli per 5 minuti tagliarli a fette e disporli in una teglia antiaderente cospargerli con i tuorli amalgamati con i formaggi, un cucchiaio di latte, il prezzemolo tritato , l'aglio ed un cucchiaio di pane grattugiato, cuocere nel forno a 180° per 20 minuti, una mela;

Pranzo tipo 3

Tortellini di magro (di verdura e ricotta): tortellini 80 gr, una fetta di petto di pollo da 100 gr odori, un cucchiaino di parmigiano, (preparare il brodo con il pollo , cipolla, una costa di sedano, una piccola carota NO DADO) condire la fetta di pollo con un cucchiaino di olio e consumarlo come secondo; 20 gr di pane, 2 kiwi;

Cena tipo 3

Involtini di melanzane alla parmigiana: melanzane medie 2, 100 gr di mozzarella, 20 gr di parmigiano, qualche pomodorino rosso, foglie di basilico (tagliare le melanzane a fette e grigliarle, disporre sulle fette di melanzane pezzettini di mozzarella, parmigiano, pezzettini di pomodoro e foglie di basilico, arrotolare le fette di melanzane a mo di involtino ed adagiarle in una teglia rivestita con carta forno, gratinare in forno a 200° per 10 – 15 minuti) 20 gr di pane , una banana;

Pranzo tipo 4

Pasta al pomodoro: 70 gr di pasta, 30 gr di passata di pomodoro, aglio, basilico un cucchiaino di olio d'oliva 30 gr di ricotta salata grattugiata; 70 gr di tonno al naturale , un pomodoro, 20 gr di pane, un mandarancio:

Cena tipo 4

Polpo in insalata: 200 gr di polpo, un cuore di sedano, ½ carota, un cucchiaio di olio, limone, prezzemolo (lessare il polpo in acqua con due o tre grani di pepe, due foglie di alloro, una cipolla, a cottura avvenuta condire con il sedano a pezzetti, l'olio , la carota, il limone, il prezzemolo ed un pizzico di sale), 100 gr di lattuga o indivia in insalata, condito con un cucchiaino di olio e succo di limone, 3 grissini all'acqua, una mela;

Pranzo tipo 5

Pasta con le zucchine: pasta 40 gr, ½ cipolla bianca , 150 gr di zuccina sbucciata e ridotta a cubetti, cuocere a fuoco lento la zuccina con la cipolla tritata in un tegamino coperto senza aggiunta di acqua e grassi a cottura avvenuta aggiungere un cucchiaio di ricotta, 20 gr di certosa ed un cucchiaino di parmigiano amalgamare e sciogliere bene i formaggi, cuocere la pasta ed aggiungerla alle zucchine, una fettina da 20 gr di mortadella bologna, 20 gr di pane, una pera;

Cena tipo 5

Pollo con patate: una coscia di pollo senza pelle, 150 gr di patate (lasciare insaporire per qualche ora il pollo con rosmarino, aglio timo ed un cucchiaio di vino bianco scolare il pollo dalla marinata, rosolarlo in un tegamino antiaderente aggiungere qualche cucchiaio di acqua tiepida e cuocere a recipiente coperto per 30 minuti, aggiungere le patate a spicchi, un cucchiaino di olio d'oliva , ed aromi a piacere cuocere per altri 30 minuti sempre a recipiente coperto, se necessario aggiungere poca acqua tiepida) insalata verde condita con un pizzico di sale e un cucchiaino d'olio, 2 mandarini o 100 gr di uva;

Pranzo tipo 6

Pennette con rucola, pomodorini e scamorza affumicata : pennette 70 gr, una manciata di rucola, 4 pomodorini ciliegino, 20 gr di scamorza a scaglie, un cucchiaino d'olio (tagliare il pomodoro a pezzetti e saltarli in tegame per pochi minuti con la rucola, un pezzetto di aglio e il cucchiaino d'olio, cuocere la pasta e aggiungerla al condimento ed insaporirla per 2 minuti , servire la pasta con la scamorza a scaglie) 200 gr di finocchi cotti al vapore e conditi con un cucchiaino di olio d'oliva, una mela;

Cena tipo 6

Vitello ai ferri alle erbe aromatiche con riso pilaf 20 gr (non condito): 100 gr di vitello , rosmarino, timo, a cottura della carne condirla con gli aromi tritati, un cucchiaino di olio e a piacere qualche goccia di limone; 200 gr di spinaci cotti al vapore e conditi con un cucchiaino di olio, un'arancia;

Pranzo tipo 7

Risotto agli spinaci: 60 gr di riso, 100 gr di spinaci, uno scalogno piccolo, un cucchiaino di olio d'oliva, un cucchiaino di grana padano (rosolare il riso con lo scalogno, aggiungere gli spinaci e cuocere il riso aggiungendo il brodo a fine cottura mantecare con il grana – usare brodo di verdura NO DADO -); 20 gr di gherigli di noci, una fetta di pane da 20 gr, 2 kiwi;

Cena tipo 7

Calamari in umido: 200 gr di calamari puliti, 3 pomodorini ciliegino, un pezzettino di aglio, uno scalogno, 3 olive denocciolate, 3 capperi dissalati, prezzemolo e basilico, un cucchiaino di olio d'oliva: (cuocere i calamari ridotti a pezzetti, con il pomodorino, gli odori, olive a pezzetti, capperi e olio per 15 minuti) 200 gr di verdure grigliate e condite con prezzemolo o menta ed un cucchiaino di olio (peperoni, melanzane, zucchine, radicchio) 20 gr di cracker semplici, 4 fragole o 1 pera;

Pranzo tipo 8

Passato di verdure: 250 gr di verdure miste a pezzetti e pulite, 50 gr maiale magro, 2 pomodorini, un pezzetto di aglio, qualche ago di rosmarino tritato (cuocere tutte le verdure con gli aromi ed il pezzetto di carne con poca acqua a recipiente coperto, fuoco lento per 60 minuti, frullare le verdure ed insaporire con un cucchiaio di grana), 30 gr di pane, una mela;

Cena tipo 8

Vitello ai ferri: 100 gr di vitello magro , aromi a piacere; 250 gr di finocchi cotti al vapore e conditi con un cucchiaino di olio d'oliva, 20 gr di pane, una pera;

Pranzo tipo 9

Pasta e fagioli: (150 gr di fagioli freschi o surgelati , una costa di sedano, ½ carota, ½ cipolla, 20 gr di pancetta fresca e magra di maiale o 20 gr di salsiccia, 2 pomodorini a pezzetti cuocere il tutto per 60 minuti a fuoco lento e recipiente coperto, a cottura avvenuta passare il tutto, riportare sul fuoco ed aggiungere 30 gr di pasta e dell'acqua calda se necessario; 50 gr di mozzarella, 2 grissini all'acqua, un'arancia o 2 susine;

Cena tipo 9

Formaggio fresco alla piastra: (formaggio tipo primo sale o Osella light 150 gr, un pizzico di pepe e sale) 300 gr di radicchio rosso alla piastra condire con un cucchiaino di olio d'oliva ed un pizzico di sale 20 gr di pane, 2 kiwi;

Pranzo tipo 10

Gnocchi al pomodoro: (200 gr di gnocchi, 30 gr di passata di pomodoro, un cucchiaino di olio, basilico ed un cucchiaino di parmigiano); 2 carciofi alla romana (pulire i carciofi ed inserire tra le foglie un trito di prezzemolo e aglio irrorare con un cucchiaino di olio ed un pizzico di sale , cuocere i carciofi a testa in giù per 50 minuti a fuoco lento e recipiente coperto aggiungere acqua calda se necessario, 20 gr di cracker, 4 fragole o 100 gr di kaki;

Cena tipo 10

Filetto di trota agli aromi : 150 gr di filetto di trota o una trota intera da 250 gr, timo, rosmarino, aglio, prezzemolo ,scalogno ,10 di burro, 150 gr di patate: cospargere la trota con gli aromi tritati finemente ed il burro a fiocchetti (se si usa la trota intera praticare sui due lati delle incisioni trasversali , inserire il trito di aromi nella cavità della trota e nei tagli effettuati, tagliare le patate a fette molto sottili disporle in una teglia antiaderente cospargere anch'esse con gli aromi, adagiare la trota o il filetto sulle patate e cuocere al forno per 30 minuti a 190° a cottura avvenuta privare la trota della pelle e servirla, 100 gr di insalata verde condita con limone un pizzico di sale ed un cucchiaino di olio, 20 gr di pane, 2 mandaranci o una pesca;

Pranzo tipo 11

Pasta e piselli: (piselli surgelati 150 gr, un cucchiaino di olio e ½ cipolla bianca cuocere i piselli con l'olio e la cipolla per 10 minuti a recipiente coperto aggiungere dell'acqua calda q.b. per cuocere 40 gr di pasta), 50 gr di sgombro al naturale 2 pomodori da insalata, 20 gr di pane, 2 mandaranci o 1 pesca;

Cena tipo 11

Frittata agli spinaci: (preparare la frittata con due tuorli di uovo 30 gr di latte , 20 gr di ricotta, un cucchiaino di grana , 150 gr di spinaci precedentemente sbollentati; amalgamare bene tutti gli ingredienti e cuocere la frittata a fuoco basso in una padella antiaderente unta con ½ cucchiaino di olio), un peperone alla griglia condito con un cucchiaino di olio ed un pizzico di sale 20 gr di pane, una banana;

Pranzo tipo 12

Tortellini di magro alla panna e funghi: (125 gr di tortellini di magro, 100 gr di funghi champignon, 2 cucchiai di panna leggera ½ cucchiaino di grana, cuocere i funghi con un pezzetto di aglio e prezzemolo ed un filo d'acqua a cottura avvenuta aggiungere la panna e lasciare insaporire 2 minuti, lessare i tortellini in condarli con il sugo di funghi ed il grana), insalata verde 200 gr condita con un cucchiaino di olio d'oliva, 20 gr di pane, un'arancia;

Cena tipo 12

Hamburger ai ferri con 20 gr di riso (cottura pilaf e senza condimenti) cuocere un hamburger di manzo magro da 100 gr in una padella antiaderente senza condimenti, 250 gr di bietoline lessate e condite con un cucchiaino di olio d'oliva e qualche goccia di limone, 2 fette di ananas;

Pranzo tipo 13

Farfalle al certosa e spinaci: 60 gr di pasta tipo farfalle , 30 gr di certosa, un cucchiaino di grana e 150 gr di spinaci puliti; (scottare gli spinaci in una padella antiaderente con la loro solo acqua di vegetazione per pochi minuti, scolare l'acqua in eccesso ed aggiungere il certosa , il grana ed amalgamare sino a completa fusione dei formaggi, cuocere la pasta, scolarla e versarla nella padella con il sugo di spinaci ai formaggi e spadellare per un minuto); 20 gr di mandorle secche, 20 gr di pane, 3 fragole o una fetta di melone;

Cena tipo 13

Insalata di seppie ai fagioli cannellini: 150 gr di seppia pulita, 50 gr di cannellini lessi 100 gr di cuore di sedano verde, una costa di sedano, una foglia di alloro ½ cipolla 2 grani di pepe verde; (bollire la seppia in acqua con la costa di sedano, il pepe, l'alloro e la cipolla per 30 minuti lasciar raffreddare la seppia, tagliarla e condirla con i cannellini il cuore di sedano qualche goccia di limone, un pizzico di pepe, un cucchiaio di olio d'oliva); una fetta di pane da 20 gr, due fette di ananas;

Pranzo tipo 14

Zuppa di ceci: ceci lessi 250 gr, 3 pomodori maturi, aglio , qualche ago di rosmarino , un cucchiaino di olio (ridurre i pomodori a pezzetti ed insaporirli sul fuoco lento per 30 minuti con i ceci un pezzetto di aglio, il rosmarino e l'olio); una fetta di pane da 15 gr tostata e irrorata con un cucchiaino di olio d'oliva un pizzico di sale ed origano, una pera;

Cena tipo 14

Sformato di patate: 250 gr di patate, 10 gr di mortadella bologna, 50 gr di mozzarella, 30 gr di scamorza affumicata 2 cucchiaini di grana ed un cucchiaino di pane grattugiato; lessare le patate intere per 20 minuti, spellarle e tagliarle a fette fare uno strato in una teglia antiaderente e ricoprire con pezzetti di bologna e formaggi continuare a strati sino ad esaurimento degli ingredienti e spolverare con il pane grattugiato, aggiungere alla preparazione qualche goccia di latte cuocere in forno a 180° per 25 minuti), una macedonia di frutta fresca spolverata con 10 gr di frutta secca a granella;

PRANZI SPECIALI

1) Panino con crescenza e pomodoro: pane 70 gr., crescenza 50 gr, 3 fette di pomodori, due foglie di basilico; 1 banana, 1 arancia;

2) Panino alla mozzarella: pane 70 gr. 50 gr di mozzarella 2 foglie di lattuga ½ cucchiaino di olio d'oliva; una pera, un Kiwi;

3) Panino con bologna: pane 70 gr., 50 gr. di mortadella bologna, qualche foglia di insalata; 100 gr di uva, un mandarancio;

4) Piadina : 1 piadina farcita con 30 gr. di scamorza fresca, 20 gr si speck e foglie di rucola; 1 kiwi

5) Pizza : 250 gr di pizza con pomodoro fresco e poco olio (no formaggi); una macedonia di frutta fresca;

6) Hamburger : panino da 70 gr., 1 hamburger da 100 gr, foglie di insalata verde (no salse, no olio); 4 fragole.