

1. Dieta ordinaria (2.148 kcal per giornata alimentare)

INDICAZIONI:

In tutte le situazioni che non richiedono un trattamento dietetico particolare.

La medesima dieta può essere richiesta con esclusione di carne di maiale e derivati per i pazienti con esigenze nutrizionali legate a fattori religiosi.

A. Colazione

ALIMENTO	GRAMMATURA	ALTERNATIVE	GRAMMATURA
Latte p.s.	200 cc	- The - Yogurt cremoso	Q.B. 125 gr
Zucchero	10 gr		
Fette biscottate	N. 4	- Biscotti	N. 3
Marmellata	25 g		

B. Pranzo

ALIMENTO	GRAMMATURA	ALTERNATIVE	GRAMMATURA
Pasta di semola	80 g	- Riso - Pastina	60 g 60 g
Formaggio grattugiato	5 g		
Pollo lesso	250 g	- Polpettine di carne in umido - Mozzarella - Petto di pollo panato	130 g 100 g 100 g
Verdura cruda/cotta	80/200 g		
Pane	100 g		
Frutta fresca	150 g	- Frutta cotta - Yogurt cremoso - Succo di frutta	100 g 125 g 125 g

C. Merenda

ALIMENTO	GRAMMATURA	ALTERNATIVE	GRAMMATURA
Tè	N. 1 bustina		
Fette biscottate	N. 2		

D. Cena

ALIMENTO	GRAMMATURA	ALTERNATIVE	GRAMMATURA
Pasta di semola	40 g	- Riso/pastina - Passato di verdure	40 g 150 g
Formaggio grattugiato	5 g		
Olio extravergine d'oliva	25 g		
Prosciutto cotto	50 g	- Formaggio spalmabile - Polpettine di carne in umido - Pollo ai ferri	50 g 130 g 100 g
Verdura cruda/cotta	80/200 g		
Pane	50 g		
Frutta fresca	150 g	- Frutta cotta - Yogurt cremoso - Succo di frutta	100 g 125 g 125 g

E. Composizione bromatologica

KCAL	2148	
PROTEINE	83 gr	15,50 %
LIPIDI	64 gr	27,00 %
GLUCIDI	330 gr	57,50 %

2. DIETA LATTO OVO VEGETARIANA 1800 Kcal

INDICAZIONI E CARATTERISTICHE

La dieta latte – ovo vegetariana è un piano alimentare equilibrato per i pazienti che scelgono di non assumere carne e pesce

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA Proteine: 73 g pari al 16% Grassi : 67g pari al 33% Carboidrati : 246 g pari al 51% Colesterolo : 89 ng Sodio : 1147 mg Fibra alimentare : 35 g	ALIMENTI DELLA GIORNATA Caffè d'orzo Latte intero 200 cc Fette biscottate 30 g Zucchero 10 g Pasta di semola 80 g Pastina di semola 30 g Legumi 130 g	formaggio 100 g verdure di stag. 600 g pane integrale 100 g frutta fresca 450 g parmigiano grattugiato 10 g olio EVO 30 g
---	---	--

MENU'

Colazione	Thè, fette biscottate , zucchero				
	Spuntino	Pranzo 1° settim	Pranzo 2° settim.	Merenda	Cena
LUN	NO	Risotto int agli asparagi Burger vegetale Verdure di stagione	Risotto int alle verdure Burger vegetale Verdure di stagione	NO	Passato di verdure con pastina mozzarella Verdure di stagione
MAR	NO	Pasta int al pomodoro Insalata di legumi Verdure di stagione	Pasta al pomodoro Insalata di legumi Verdure di stagione	NO	Crema di patate con pastina Omelette al formaggio Verdure di stagione
MER	NO	Minestrone con farro mozzarella Verdure di stagione	Zuppa ai cereali mozzarella Verdure di stagione	NO	Pastina all'uovo in brodo Burger vegetale Verdure di stagione
GIO	NO	Gnocchi al pomodoro Burger vegetale Verdure di stagione	Gnocchi al ragù Burger vegetale Verdure di stagione	NO	Pastina in brodo vegetale Insalata di legumi piselli
VEN	NO	Risotto int agli ortaggi stracchino Verdure di stagione	Pasta int alle verdure stracchino Verdure di stagione	NO	Crema di ortaggi con pastina Burger vegetale Verdure di stagione
SAB	NO	Pasta int con legumi Frittata di verdure Verdure di stagione	Pasta int con legumi frittata di verdure Verdure di stagione	NO	Passato di verdure con riso Ricotta Verdure di stagione
DOM	NO	Ravioli al pomodoro Insalata di legumi Patate bollite	Chitarrine alle verdure Insalata di legumi Patate arrosto	NO	Pastina in brodo Ceci lessi Verdure di stagione
Note					

3. DIETA MULTIETNICA 1800 Kcal

INDICAZIONI E CARATTERISTICHE

La dieta multietnica è un piano alimentare fisiologico. Ha la caratteristica di essere una dieta equilibrata e normocalorica , nel rispetto della cultura del paziente

<p>COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA</p> <p>Proteine: 85 g pari al 19%</p> <p>Grassi : 54g pari al 27%</p> <p>Carboidrati : 259 g pari al 54%</p> <p>Colesterolo :176 ng</p> <p>Sodio :751 mg</p> <p>Fibra alimentare : 23 g</p>	<p>ALIMENTI DELLA GIORNATA</p> <p>Thè</p> <p>Fette biscottate 30 g</p> <p>Zucchero 10 g</p> <p>Pasta di semola 110 g</p> <p>Carne 100 g</p> <p>Pesce 150 g</p> <p>Verdure di stagione 300 g</p> <p>patate 200 g</p> <p>pane 100 g</p> <p>frutta fresca 300 g</p> <p>parmigiano grattugiato 10 g</p> <p>olio EVO 40 g</p>
---	--

MENU'

Colazione		Thè,fette biscottate , zucchero			
	Spuntino	Pranzo 1° settim	Pranzo 2° settim.	Merenda	Cena
LUN	NO	Risotto agli asparagi Carne alla pizzaiola Verdure di stagione	Risotto alle verdure Manzo brasato Verdure di stagione	NO	Passato di verdure con pastina Pesce bollito Verdure di stagione
MAR	NO	Pasta al pomodoro Scaloppine al limone Verdure di stagione	Pasta al pomodoro Scaloppine ai funghi Verdure di stagione	NO	Crema di patate con pastina Omelette al formaggio Verdure di stagione
MER	NO	Minestrone con farro Tacchino ai ferri Verdure di stagione	Zuppa ai cereali Tacchino ai ferri Verdure di stagione	NO	Pastina all'uovo in brodo Pesce alla mugnaia Verdure di stagione
GIO	NO	Gnocchi al pomodoro Pollo alla cacciatora Verdure di stagione	Gnocchi al ragù Pollo arrosto Verdure di stagione	NO	Pastina in brodo vegetale Tacchino ai ferri piselli
VEN	NO	Risotto ai frutti di mare Pesce arrosto Verdure di stagione	Pasta al tonno Pesce alla livornese Verdure di stagione	NO	Crema di ortaggi con pastina Ricotta Verdure di stagione
SAB	NO	Pasta con legumi Arrosto di tacchino Verdure di stagione	Pasta con legumi Arrosto di tacchino Verdure di stagione	NO	Passato di verdure con riso Carne ai ferri Verdure di stagione
DOM	NO	Ravioli al pomodoro Pollo arrosto Patate arrosto	Chitarrine alle verdure Pollo alla cacciatora Patate brasate	NO	Pastina in brodo Arrosto di vitello Verdure di stagione
Note					

4. DIETA VEGANA 1800 Kcal

INDICAZIONI E CARATTERISTICHE

La dieta vegana è un piano alimentare elaborato per i pazienti che scelgono di non assumere alimenti di origine e di derivazione animale

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA Proteine: 57 g pari al 13% Grassi : 57g pari al 29% Carboidrati : 273 g pari al 58% Colesterolo : 12 mg Sodio : 1274 mg Fibra alimentare : 39 g	ALIMENTI DELLA GIORNATA Caffè d'orzo Fette biscottate 30 g Marmellata 25 g Succo di frutta 200 cc Riso integrale 80 g Pastina di semola 30 g Legumi 280 g pane integrale 100 g verdure di stag.600 g frutta fresca 300 g olio EVO 40 g
---	--

MENU'

Colazione		Thè,fette biscottate , zucchero			
	Spuntino	Pranzo 1° settim	Pranzo 2° settim.	Merenda	Cena
LUN	NO	Risotto int agli asparagi Burger vegetale Verdure di stagione	Risotto int alle verdure Burger vegetale Verdure di stagione	NO	Passato di verdure con pastina Insalata di legumi Verdure di stagione
MAR	NO	Pasta int al pomodoro Insalata di legumi Verdure di stagione	Pasta al pomodoro Insalata di legumi Verdure di stagione	NO	Crema di patate con pastina Burger vegetale Verdure di stagione
MER	NO	Minestrone con farro Ceci lessi Verdure di stagione	Zuppa ai cereali Burger vegetale Verdure di stagione	NO	Pastina in brodo vegetale Polpette di legumi Verdure di stagione
GIO	NO	Gnocchi al pomodoro Burger vegetale Verdure di stagione	Pasta int al ragù vegetale Burger vegetale Verdure di stagione	NO	Pastina in brodo vegetale Insalata di legumi piselli
VEN	NO	Risotto int agli ortaggi Insalata di legumi Verdure di stagione	Pasta int alle verdure Ceci lessi Verdure di stagione	NO	Crema di ortaggi con pastina Burger vegetale Verdure di stagione
SAB	NO	Pasta int con legumi Burger vegetale Verdure di stagione	Pasta int con legumi Burger vegetale Verdure di stagione	NO	Passato di verdure con riso Insalata di legumi Verdure di stagione
DOM	NO	Chitarrine al ragù vegetale Insalata di legumi Patate bollite	Chitarrine alle verdure Insalata di legumi Patate arrosto	NO	Pastina in brodo Ceci lessi Verdure di stagione
Note					

5. Dieta latto-ovo-vegetariana

INDICAZIONI:

Si rivolge a quei pazienti che seguono modelli dietetici a base vegetale che escludono rigorosamente dall'alimentazione la carne di qualsiasi animale e talora alcuni o tutti i prodotti di origine animale. La dieta latto-ovo-vegetariana si basa su un consumo di cereali, legumi, verdura e frutta (sia fresca che secca) ed esclude gli alimenti che derivano dall'uccisione diretta di animali sia terrestri che marini, quali carne, pesce, molluschi e crostacei; ammette i prodotti animali indiretti quali latte e derivati, uova e miele, e qualunque alimento di origine vegetale, anche marino.

A. Colazione

ALIMENTO	GRAMMATURA	ALTERNATIVE	GRAMMATURA
Latte p.s.	200 cc	- The - Yogurt magro	Q.B. 125 gr
Zucchero	10 gr		
Fette biscottate	N. 4	- Pane	50 g
Marmellata	25 g		

B. Pranzo

ALIMENTO	GRAMMATURA	ALTERNATIVE	GRAMMATURA
Pasta di semola	80 g	- Riso - Pastina	80 g 50 g
Formaggio grattugiato	5 g		
Legumi secchi	100 g	- Mozzarella - Preparazioni a base di uova UHT	100 g 100 g
Verdura cruda/cotta	200 g		
Pane comune	50 g		
Frutta fresca	200 g	- Frutta cotta	100 g
Olio extravergine d'oliva	20 g		

C. Cena

ALIMENTO	GRAMMATURA	ALTERNATIVE	GRAMMATURA
Pasta	40 g	- Riso/pastina - Pastina - Patate al vapore	40 g 40 g 250 g
Formaggio grattugiato	5 g		
Olio extravergine d'oliva	20 g		
Sformato di verdure	200 g	- Legumi - Preparazioni a base di uova UHT - Formaggio	100 g 150 g 50 g
Verdura cruda/cotta	200 g		
Pane comune	100 g		
Frutta fresca	150 g	- Frutta cotta	100 g

D. Composizione bromatologica

KCAL	2320	
PROTEINE	88 gr	15,00 %
LIPIDI	72 gr	28,00 %
GLUCIDI	351 gr	57,00 %