

Lunedì 1° Settimana

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	250
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Pranzo

Filetti di merluzzo al prezzemolo		
Merluzzo (L)	g	110
Prezzemolo	-	qb
Aglio	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Insalata di lattuga e carote		
Lattuga a cappuccio	g	70
Carote crude	g	110
Olio extravergine d'oliva		1 cucch. da minestra
Pane comune (tipo 1)	g	40
Melone estivo	g	190

Merenda

Tè Verde (tazza)		1 tazza
Zucchero		1 cucch. da caffè
Fette biscottate vitaminizzate		2 fette
Marmellata tipo frutta viva		2 cucch. da caffè

Cena

Riso con fagioli e pomodoro		
Riso parboiled (tipo Uncle Ben'S) ()	g	40
Fagioli borlotti in scatola	g	80
Pomodori pelati	g	70
Cipolle ()	-	qb
Parmigiano grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Bocconcini di pollo alle zucchine		
Petto di pollo (U)	g	75
Zucchine ()	g	130
Fiori di zucca	g	60
Cipolle ()	-	qb
Brodo di dado vegetale	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Verdure lesse saltate in padella		
Patate lessate con buccia	g	70
Fagiolini freschi	g	80
Zucchine lesse	g	80
Aglio	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Pere senza buccia	g	160

Martedì 1° Settimana

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	250
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Pranzo

Spezzatino di vitello		
Vitello carne magra (U)	g	75
Pomodoro passata	g	80
Carote ()	g	80
Cipolle ()	-	qb
Salvia fresca	-	qb
Farina di frumento 00	-	qb
Brandy	-	qb
Brodo di dado	-	qb
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Insalata di Boemia		
Lattuga a cappuccio	g	70
Carote crude	g	110
Cipolle crude	g	15
Aceto	-	qb
Pomodori pelati	g	70
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Pane comune (tipo 1)	g	45
Peschenoci senza buccia	g	160

Merenda

Tè Verde (tazza)		1 tazza
Zucchero		1 cucch. da caffè
Fette biscottate vitaminizzate		2 fette
Marmellata tipo frutta viva		2 cucch. da caffè

Cena

Pasta alle melanzane		
Pasta di semola	g	55
Melanzane	g	140
Pomodori maturi ()	g	70
Aglio	-	qb
Origano secco macinato	-	qb
Pepe nero	-	qb
Pecorino a scaglie	g	7
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Trancio di Palombo alla griglia		
Palombo (G)	g	110
Limone (succo)	-	qb
Aceto	-	qb
Origano secco macinato	-	qb
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Fagiolini in salsa fresca		
Fagiolini freschi	g	260
Pomodori pelati	g	80
Cipolle crude	-	qb
Olive nere conservate	g	10
Erba Cipollina	-	qb
Limone (succo)	-	qb

Mentuccia

-

qb

Capperi sott'aceto	g	
Peperoncino piccante	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2	cucch. da caffè
Pesche senza buccia	g	160

Mercoledì 1° Settimana

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	250
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Pranzo

Mozzarella olio sale e pepe		
Mozzarella di vacca light	g	30
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Cavolo verde alla campagnola		
Cavolo cappuccio verde lessato	g	370
Pomodori maturi ()	g	60
Cipolle ()	-	qb
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Pane comune (tipo 1)	g	80
Fichi	g	150

Merenda

Tè Verde (tazza)		1 tazza
Zucchero		1 cucch. da caffè
Fette biscottate vitaminizzate		1 fetta
Marmellata tipo frutta viva		1 cucch. da caffè

Cena

Penne con ragù di verdura		
Pasta di semola ()	g	55
Carote ()	g	70
Cipolle ()	-	qb
Aglio	-	qb
Sedano ()	g	70
Zucchine ()	g	70
Pomodori maturi ()	g	40
Parmigiano grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Fettina di vitellone in padella		
Vitellone magro noce (P)	g	75
Limone (succo)	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Pomodori al basilico		
Pomodori da insalata	g	290
Basilico	g	5
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Cocomero	g	250

Giovedì 1° Settimana

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	250
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Pranzo

Scaloppe di maiale al limone		
Maiale magro coscio (P)	g	75
Limone (succo)	-	qb
Farina di frumento 00	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Insalata di lattuga, carote, sedano		
Lattuga a cappuccio	g	60
Carote crude	g	80
Sedano crudo	g	80
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Pane comune (tipo 1)	g	45
Fichi	g	160

Merenda

Tè Verde (tazza)		1 tazza
Zucchero		1 cucch. da caffè
Fette biscottate vitaminizzate		2 fette
Marmellata tipo frutta viva		2 cucch. da caffè

Cena

Pasta con zucchine		
Pasta di semola	g	55
Zucchine ()	g	120
Fiori di zucca	g	60
Cipolle ()	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Parmigiano grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Filetti di Trota al sesamo		
Trota iridea d'allev. filetti (F)	g	110
Limone (succo)	-	qb
Sesamo	-	qb
Uovo di gallina	-	qb
Pangrattato	-	qb
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Melanzane al pomodoro		
Melanzane	g	290
Pomodori maturi ()	g	80
Cipolle ()	-	qb
Aglione	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Pere senza buccia	g	160

Venerdì 1° Settimana

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	250
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Spuntino

Albicocche	g	150
------------	---	-----

Pranzo

Spezzatino di tacchino		
Petto di tacchino (U)	g	75
Pomodoro passata	g	80
Cipolle ()	-	qb
Aglio	-	qb
Alloro fresco	-	qb
Rosmarino fresco	-	qb
Vino da pasto bianco	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Cavolo verde alla campagnola		
Cavolo cappuccio verde lessato	g	350
Pomodori pelati	g	60
Cipolle ()	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Pane comune (tipo 1)	g	40
Albicocche	g	150

Merenda

Tè Verde (tazza)		1 tazza
Zucchero		1 cucch. da caffè
Fette biscottate vitaminizzate		1 fetta
Marmellata tipo frutta viva		1 cucch. da caffè

Cena

Pennette con peperoni e fagiolini		
Pasta di semola	g	55
Peperoni rossi ()	g	60
Fagiolini freschi ()	g	60
Pomodori pelati	g	70
Cipolle ()	-	qb
Basilico	-	qb
Aglio	-	qb
Pecorino grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Uova con piselli(s)		
Uovo di gallina (PS)		1 Uovo medio intero
Albume uovo gallina (PS)		1 Albume di un uovo medio
Piselli surgelati ()	g	100
Cipolle ()	-	qb
Parmigiano a scaglie	g	10
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Insalata di lattuga, pomod., cetrioli		
Lattuga a cappuccio	g	60
Pomodori da insalata	g	60
Cetrioli	g	60
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Ananas	g	150

Sabato 1° Settimana

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	250
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Pranzo

Bresaola e rucola		
Bresaola	g	40
Rughetta o Rucola	g	25
Parmigiano a scaglie	g	10
Insalata di lattuga, pomod., cetrioli		
Lattuga a cappuccio	g	60
Pomodori da insalata	g	70
Cetrioli	g	70
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	
Pane comune (tipo 1)	g	50
Fichi	g	200

Merenda

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	1 cucch. da caffè
Fette biscottate vitaminizzate	1 fetta
Marmellata tipo frutta viva	1 cucch. da caffè

Cena

Riso con lenticchie		
Riso parboiled (tipo Uncle Ben'S) ()	g	40
Lenticchie secche	g	30
Pomodori pelati	g	70
Cipolle ()	-	qb
Parmigiano grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	
Alici al forno		
Acciuga o alice (F)	g	110
Pomodori pelati	g	70
Pepe nero	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Aglio	-	qb
Limone (fette)	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	
Fagiolini al pomodoro		
Fagiolini freschi	g	300
Pomodori maturi ()	g	70
Prezzemolo	-	qb
Aglio	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1 cucch. da minestra	
Pere senza buccia	g	200

Domenica 1° Settimana

Colazione

Latte di vacca parz. scremato	g	250
Fiocchi di frumento vitaminizzati	g	35

Pranzo

Spigola al forno		
Spigola (F)	g	110
Prezzemolo	-	qb
Aglio	-	qb
Salvia fresca	-	qb
Vino da pasto bianco	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Bieta saltata in padella		
Bieta lessata	g	400
Aglio	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Pane comune (tipo 1)	g	70
Pere senza buccia	g	200

Merenda

Tè Verde (tazza)		1 tazza
Zucchero		1 cucch. da caffè
Fette biscottate vitaminizzate		1 fetta
Marmellata tipo frutta viva		1 cucch. da caffè

Cena

Pasta con funghi e piselli		
Pasta all'uovo secca	g	55
Funghi coltiv. prataioli	g	70
Piselli surgelati ()	g	50
Cipolle ()	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Pepe nero	-	qb
Vino da pasto bianco	-	qb
Brodo di dado vegetale	-	qb
Pecorino grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè
Prosciutto crudo		
Prosciutto crudo magro	g	40
Pomodori al basilico		
Pomodori da insalata	g	350
Basilico	g	5
Olio extravergine d'oliva		1 cucch. da minestra
Melone estivo	g	250

Pesi e dosaggi (cucchiaini ultima generazione)

1 cucchiaino da caffè (2,5 ml) equivale a	1 cucchiaio da minestra equivale a
5 gr circa di Zucchero (colmo)	9 gr circa di Zucchero (raso)
2,5 gr " " Olio	13 gr " " Zucchero
5 gr " " Marmellata (raso)	10 gr " " Olio
8 gr " " Marmellata (poco colmo)	14 gr " " Panna per cucinare
4 gr " " Cacao in polvere (colmo)	8 gr " " Riso (colmo)
Altri alimenti	14 gr " " Marmellata (raso)
7/8 gr 1 Fetta biscottata	7 gr " " Formaggio grat.(raso)
2/3 gr 1 Filetto di Acciuga	10 gr " " Formaggio grat.(colmo)
150 gr 1 Bicchiere da vino	

Ricette

FILETTI DI MERLUZZO AL PREZZEMOLO

Lessare i filetti di merluzzo in un tegame con poca acqua e per pochi minuti. Scolari e condirli con olio, sale, aglio e prezzemolo tritati.

RISO CON FAGIOLI E POMODORO

In una pentola capiente soffriggere la cipolla nell'olio, poi unire i pelati. dopo qualche minuto aggiungere i fagioli in scatola e l'acqua per la cottura del riso far cuocere per circa 10 min (in caso si utilizzano fagioli secchi, già ammollati per circa 12 ore, far cuocere per circa 1 ora). aggiungere il riso ed ultimare la cottura. Servire con una spolverata di parmigiano NB. Se si utilizzano fagioli secchi il peso di questi dovrà essere di circa un terzo di quelli in scatola.

BOCCONCINI DI POLLO ALLE ZUCCHINE

Tagliate a bocconcini il petto di pollo, se permesso insaporiteli con il curry: nel frattempo sbucciate la cipolla e affettatela sottilmente; preparate i fiori di zuccina eliminandone il pistillo, sciacquandoli delicatamente e riducendoli a listarelle. Lavate anche le zucchine e tagliatele a rondelle sottili. in una larga padella scaldate l'olio e la cipolla, aggiungete i bocconcini di pollo e fateli saltare a fuoco vivo per 5 minuti. Versate nella padella metà del brodo e cuocete per altri 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Dopo aver aggiunto il brodo restante, unite le listarelle di fiori e le zucchine a rondelle; fate saltare per qualche minuto fino a quando non si sarà asciugato tutto il liquido. regolate di sale, mescolate un'ultima volta e spegnete il fuoco.

SPEZZATINO DI VITELLO

Spellare e tritare la cipolla; spuntare, raschiare e tagliare a rondelle le carote. scaldare l'olio in un tegame, versarvi la carne, rosolarla per cinque minuti, mescolando spesso. Unire la cipolla, farla insaporire per tre minuti a fuoco basso e poi bagnare con il liquore e farlo evaporare. aggiungere un pò di brodo e tenere in caldo. Spolverizzare la carne con la farina. Unire la passata di pomodoro, le carote, la salvia, versare il brodo, coprire e cuocere per circa 1 ora. Togliere il coperchio fare addensare, salare, pepare e servire.

INSALATA DI BOEMIA

Mondare, lavare e scolare la lattuga, tagliarla a listarelle. Pelare il cipollotto, privarlo della parte verde più dura, lavarlo e tagliarlo alla metà in senso verticale e quindi a fettine sottili. Spuntare le carote, pelarle e grattugiarle alla julienne. Preparare la salsa per condire l'insalata. far scottare il pomodoro in un tegamino con acqua in ebollizione; scolarlo, pelarlo, privarlo dei semi e dell'acqua di vegetazione e frullano. mettere in una ciotola il sale, il pepe e l'aceto; mescolare con un cucchiaino di legno per sciogliere completamente il sale; aggiungere l'olio e battere gli ingredienti con una forchetta, finché saranno ben emulsionati. Unire la polpa di pomodoro frullata e farla incorporare bene. Distribuire nel piatto di portata la lattuga, il cipollotto, le carote grattugiate, condire con la salsa preparata e servire.

PASTA ALLE MELANZANE

Lavate le melanzane e tagliatele a dadini; scaldate in una padella l'olio, unite l'aglio mondato e tagliato a fettine lasciate dorare ed eliminateli e aggiungete le melanzane. cuocete a fiamma alta, mescolando fino a che risulteranno dorate, regolate di sale, eventualmente pepate. togliete dal fuoco, prelevate le melanzane dalla padella con una schiumarola, disponetele su un piatto e tenetele al caldo. Portate a ebollizione abbondante acqua per la cottura della pasta. Tagliate a metà i pomodorini, mettete nuovamente sul fuoco la padella in cui avete cotto le melanzane, e fatevi saltare per pochi minuti i pomodorini finché saranno diventati appassiti e morbidi. spolverizzateli con l'origano, regolate di sale e spegnete. cuocete la pasta al dente, scolatela, versatela nella padella con i pomodorini, aggiungete i dadini di melanzana e il pecorino a scaglie se consentito. Mescolate, saltare il tutto per qualche minuto e servite.

TRANCIO DI PALOMBO ALLA GRIGLIA

Emulsionate in un piatto l'olio, l'aceto, il succo di limone, sale, pepe, origano (sbriciolato con le mani) ed un cucchiaino d'acqua calda. immergetevi le fette di palombo per circa 15 minuti. fatele cuocere alla griglia. Servite ben caldo condendo con l'atingolo preparato.

FAGIOLINI IN SALSA FRESCA

Spuntate i fagiolini, lavateli e lessateli al vapore per dieci minuti con acqua e aceto. sbollentate per pochi istanti i pomodori in acqua bollente; scolateli e pelateli. divideteli a metà ed eliminate i semi e l'acqua di vegetazione; tritate grossolanamente la polpa e mettetela in una ciotola. Tritate le olive, i capperi e le erbe aromatiche e amalgamate il trito ottenuto alla polpa dei pomodori. Mondate e tagliate i cipollotti a rondelle e metteteli nella ciotola con i pomodori. Insaporite il tutto con eventuale peperoncino, l'olio, il succo di limone e il sale. Tagliate a metà i fagiolini che nel frattempo si saranno raffreddati, conditeli con la salsa di pomodoro e metteteli in frigorifero fino al momento di servirli. prima di portarli in tavola, decorateli con le fettine di limone.

CAVOLO VERDE ALLA CAMPAGNOLA

Eliminate le foglie più dure del cavolo poi affettatelo grossolanamente e lavarlo accuratamente sotto l'acqua corrente, affettare la cipolla e metterla a rosolare con olio . Aggiungere il cavolo e lasciar insaporire per qualche minuto e aggiungere i pelati tagliati a pezzetti. Salare e cuocere a fuoco moderato, aggiungere un pò di acqua se necessario.

PENNE CON RAGÙ DI VERDURA

Far cuocere le penne. Nel frattempo, schiacciare l'aglio, pulire le verdure e tagliarle a dadini. Far scaldare l'olio con l'aglio, che poi verrà eliminato; unire le verdure e lasciare per ultimo il pomodoro. far rosolare per 10 minuti a fuoco basso. Scolare le penne, versarle in una zuppiera e condirle con il ragù di verdure. Spolverizzare con parmigiano. N.B:si può aggiungere sulle verdure già cotte del basilico tritato, se di stagione.

POMODORI AL BASILICO

Per questa ricetta utilizzate i pomodori grandi rotondi, tipo pomodoro bistecca, dopo averli lavati ed asciugati tagliarli a fette di circa 5/7 mm, disporre le fette sui piatti di portata, irrorarle con l'olio a filo, e cospargerle con basilico fresco.

SCALOPPE DI MAIALE AL LIMONE

Macerare per 15 minuti le fettine nel succo di limone. asciugare le fettine ed infarinarle. scaldare l'olio ed adagiarvi le fettine. farle rosolare da ambo i lati, salare, pepare e a cottura ultimata irrorarle con altro succo di limoni. Servire

PASTA CON ZUCCHINE

Spuntate le zucchine, lavatele e tagliatele a rondelle. Pulite i fiori e tagliateli a listarelle. Mondate e tritate la cipolla. In una padella, fate scaldare l'olio e soffriggetevi la cipolla, una volta dorata eliminatela se non consentita. Unite le rondelle di zucchine e le listarelle dei fiori e fate rosolare. In una pentola, portate a ebollizione abbondante acqua e quando bolle, salatela. Tuffatevi la pasta e portatele a cottura, mescolando spesso. Scolatela al dente e rovesciate nella padella con le zucchine. fate saltare il tutto per un minuto su fiamma vivace, spolverizzate con il prezzemolo e parmigiano grattugiato.

FILETTI DI TROTA AL SESAMO

Emulsionate col succo di limone, a cui avrete aggiunto un pò di pepe a piacere, e l'olio. Quindi, foderate una teglia di carta forno unta di olio. Disponete sulla teglia i filetti di trota con la pelle contro la carta forno. Spennellateli con l'emulsione preparata in precedenza e lasciateli marinare per almeno 20 minuti. salate i filetti, spennellateli con l'uovo precedentemente sbattuto e ricopriteli con pangrattato e il sesamo tostato. Passate la teglia nel forno caldo a 200° per 7-8 minuti e poi servite i filetti. NB al posto dell'uovo si può utilizzare il succo di mela o birra

MELANZANE AL POMODORO

Tagliare le melanzane con la buccia e metterle in abbondante acqua fredda. dopo un ora affettare la cipolla e metterla a rosolare con olio e l'aglio. Eliminate l'aglio e aggiungere le melanzane scolate ben benne. Lasciar insaporire per una decina di minuti e aggiungere i pelati o i pomodori freschi tagliati a pezzetti. Salare e completare la cottura a fuoco moderato per circa 30 minuti, aggiungere un pò di acqua se necessario.

SPEZZATINO DI TACCHINO

Tagliate la carne a cubetti. Tritate la cipolla e aglio, fateli scaldare nell' olio, quando cominciano a colorirsi unite la carne e fatela rosolare per 6-7 minuti, mescolando spesso. Spruzzate di vino bianco, fate evaporare mescolando a fiamma media, unite la passata di pomodoro. aggiungete alloro e rosmarino, lasciate sulla fiamma media per 30 minuti, mescolando ogni tanto. Salate verso fine cottura.

PENNETTE CON PEPERONI ROSSI E FAGIOLINI

Mondate e lavate le verdure. Fate cuocere, al dente, i fagiolini, in acqua bollente. Intanto mettete nel forno il peperone e fatelo arrostito finché la pelle si sollevi. Spelate e riducetelo a striscioline, eliminando i semi e i filamenti interni. Tritate finissima la cipolla e fatela appassire delicatamente nell'olio in una capiente padella. Unite lo spicchio d'aglio schiacciato, i fagiolini scolati e tagliati a tocchetti e il peperone a listarelle. coprite e fate cuocere per una decina di minuti poi aggiungete i pelati e fate cuocere per altri 3 o 4 minuti. -Nel frattempo in una pentola fate cuocere la pasta al dente. Scolatela e aggiungetela con un pò della sua acqua di cottura nella padella delle verdure. fate insaporire a fiamma viva aggiungendo basilico e pecorino servite ben caldo.

UOVA CON PISELLI

Rosolare in una padella larga la cipolla tritata finemente con l'olio, aggiungere i piselli. fare cuocere a fuoco basso e coperto per 20 minuti, salare e pepare. fare uno spazio fra i piselli in cui inserire un uovo ed eventualmente un albume Coprire e cuocere per altri 5 minuti. Cospargere di parmigiano a scaglie.

RISO CON LENTICCHIE

In una pentola capiente soffriggere la cipolla nell' l'olio, poi unire i pelati dopo qualche minuto aggiungere le lenticchie e l'acqua per la cottura del riso, far cuocere per circa 30 min (in caso si utilizzano lenticchie in scatola, far cuocere per circa 10 min). aggiungere il riso ed ultimare la cottura. Servire con una spolverata di parmigiano. NB se vengono utilizzate lenticchie in scatola il peso di queste dovrà essere superiore (circa tre volte) di quelle secche.

ALICI FRESCHE AL FORNO

Togliere la testa alle acciughe, evisceratele, spinatele sciacquatele sotto l'acqua corrente e asciugatele bene. Pelate l'aglio, tagliatelo a fettine sottili, preparate delle fettine di limone. Ungete una pirofila rotonda del diametro di 14/16 centimetri con l'olio sistemate la metà dei pomodori pelati e delle fettine di limone sul fondo, unite il prezzemolo, le fettine di aglio, salate ed eventualmente pepate. Disponete le acciughe sui pomodori, accavallandole leggermente tra loro, sistemate i pomodori pelati e le fette di limone rimaste lungo la circonferenza della pirofila. Condite il tutto con l'olio e una presa di sale e cuocete in forno a 200 gradi per circa 15 minuti sfornate e aggiungete prezzemolo e servire.

FAGIOLINI AL POMODORO

Mondare i fagiolini, spuntarli e privarli dei filamenti; lavarli e farli cuocere per 10 minuti in acqua salata in ebollizione. In un tegame sul fuoco far imbiondire gli spicchi d'aglio, leggermente schiacciati, con l'olio; aggiungere i pomodori, lavati e passati al passaverdura e fa cuocere a fuoco vivo, per circa 5 minuti. unire infine il prezzemolo tritato, il sale, eventuale pepe e i fagiolini. Lasciar cuocere per altri 5 minuti e servire.

SPIGOLA AL FORNO

Sventrate, squamate il pesce, lavatelo in acqua corrente e asciugatelo. Mettete la spigola in una terrina con 2 foglie di lauro, prezzemolo, salvia ed eventuale basilico. Irrorate il pesce con l'olio e succo di limone e lasciatelo nella marinata per almeno un ora. Scolate il pesce, togliete gli aromi, mettetelo in un tegame da forno, bagnatelo con l'olio della marinata, aggiungete il vino bianco. Salate con moderazione e infornate con forno già caldo per circa 30/35 min irrorandolo sovente con il sugo di cottura. servire caldo. NB. Si può utilizzare più olio di quello previsto nella dieta a patto poi di scolarlo bene e di riutilizzarne solo una parte.

PASTA CON FUNGHI E PISELLI

Fate soffriggere nell'olio l'aglio, la cipolla, ed i funghi tagliati a fettine. Aggiungete il prezzemolo tritato. non appena i funghi si saranno asciugati aggiungete il brodo ed il vino, i piselli, salate, pepate e terminate la cottura. Scolate la pasta, conditela e servite con il pecorino grattugiato.

Lista spesa 1° settimana

Latte e Yogurt		
Latte di vacca parz. scremato	1750 g	2 litri
Cereali		
Fiocchi di frumento vitaminizzati	245 g	1 Scatola
Pane comune (tipo 1)	370 g	
Fette biscottate vitaminizzate	80 g	
Riso parboiled (tipo Uncle Ben'S)	80 g	
Farina di frumento 00	q.b	
Pasta di semola	220 g	
Pangrattato	q.b	
Pasta all'uovo secca	55 g	
Verdure		
Prezzemolo	q.b	
Aglio	q.b	
Lattuga a cappuccio	320 g	
Carote crude	300 g	
Pomodori pelati	490 g	
Cipolle	q.b	
Zucchine	320 g	
Fiori di zucca	120 g	
Patate te con buccia	70 g	
Fagiolini freschi	700 g	
Zucchine lesse	80 g	
Pomodoro passata	160 g	
Carote	150 g	
Cipolle crude	15 g	
Melanzane	430 g	
Pomodori maturi	320 g	
Erba Cipollina	q.b	
Mentuccia	q.b	
Cavolo cappuccio verde	720 g	
Sedano	70 g	
Pomodori da insalata	770 g	
Basilico	10 g	
Sedano crudo	80 g	
Peperoni rossi	60 g	
Cetrioli	130 g	
Rughetta o Rucola	25 g	
Bieta	400 g	
Funghi coltiv. prataioli	70 g	
Legumi		
Fagioli borlotti in scatola	80 g	
Piselli surgelati	150 g	
Lenticchie secche	30 g	
Carne		
Petto di pollo	75 g	
Vitello carne magra	75 g	
Vitellone magro noce	75 g	
Maiale magro coscio	75 g	
Petto di tacchino	75 g	
Pesce		
Merluzzo	110 g	
Palombo	110 g	
Trota iridea d'allev. filetti	110 g	
Acciuga o alice	110 g	
Spigola	110 g	

Salumi		
Bresaola	40 g	
Prosciutto crudo magro	40 g	
Uova		
Uovo di gallina	90 g	2 Uova medie intere
Formaggi		
Parmigiano grattugiato	28 g	
Pecorino a scaglie	7 g	
Mozzarella di vacca light	30 g	
Pecorino grattugiato	14 g	
Parmigiano a scaglie	20 g	
Frutta fresca e secca		
Melone estivo	440 g	
Pere senza buccia	720 g	
Peschenoci senza buccia	160 g	
Limone (succo)	q.b	
Pesche senza buccia	160 g	
Fichi	510 g	
Cocomero	250 g	
Albicocche	300 g	
Ananas	150 g	
Limone (fette)	q.b	
Olive nere conservate	10 g	
Altri Alimenti		
Tè Verde (tazza)	7	Tazze
Zucchero	35 g	
Marmellata tipo frutta viva	80 g	
Brodo di dado vegetale	q.b	
Salvia fresca	q.b	
Brodo di dado	q.b	
Pepe nero	q.b	
Aceto	q.b	
Origano secco macinato	q.b	
Capperi sott'aceto	5 g	
Peperoncino piccante	q.b	
Sesamo	q.b	
Alloro fresco	q.b	
Rosmarino fresco	q.b	
Olio e grassi		
Olio extravergine d'oliva	180 g	
Bevande		
Brandy	q.b	
Vino da pasto bianco	q.b	

NB: I pesi sono al netto dello scarto