

Lunedì 1° Settimana

Colazione

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	1 cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	4 fette

Spuntino

Banane	g	140
--------	---	-----

Pranzo

Riso con fagioli e pomodoro

Riso parboiled (tipo Uncle Ben'S) ()	g	70
Fagioli borlotti in scatola	g	85
Pomodori pelati	g	80
Cipolle ()	-	qb
Parmigiano grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Carote alla julienne

Carote crude	g	210
Prezzemolo	-	qb
Basilico	-	qb
Erba Cipollina	-	qb
Pepe nero	-	qb
Aceto	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	40
Pesche senza buccia	g	140

Merenda

Yogurt alla frutta magro	g	125
--------------------------	---	-----

Cena

Bocconcini di pollo alle zucchine

Petto di pollo (U)	g	115
Zucchine ()	g	130
Fiori di zucca	g	60
Cipolle ()	-	qb
Brodo di dado vegetale	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. da caffè	

Cavolo verde alla campagnola

Cavolo cappuccio verde lessato	g	290
Pomodori pelati	g	80
Cipolle ()	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	110
Ciliege	g	140

Martedì 1° Settimana

Colazione

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	1 cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	4 fette

Spuntino

Fichi	g	160
-------	---	-----

Pranzo

Pennette con peperoni e fagiolini

Pasta di semola	g	90
Peperoni rossi ()	g	100
Fagiolini freschi	g	80
Pomodori pelati	g	70
Cipolle ()	-	qb
Basilico	-	qb
Aglio	-	qb
Pecorino grattugiato	g	7
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. minestra
Pane comune (tipo 1)	g	30
Albicocche	g	160

Merenda

Yogurt alla frutta magro	g	125
--------------------------	---	-----

Cena

Trancio di Palombo alla griglia

Palombo (G)	g	165
Limone (succo)	-	qb
Aceto	-	qb
Origano secco macinato	-	qb
Pepe nero	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè

Bieta al limone

Bieta lessata	g	400
Limone (succo)	-	qb
Olio extravergine d'oliva		1,5 cucch. da minestra
Pane comune (tipo 1)	g	110
Pere senza buccia	g	160

Mercoledì 1° Settimana

Colazione

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	1 cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	4 fette

Spuntino

Fichi	g	160
-------	---	-----

Pranzo

Pasta con zucchini

Pasta di semola	g	90
Zucchini ()	g	120
Fiori di zucca	g	60
Cipolle ()	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Parmigiano grattugiato	g	10
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	1,5 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	40
Fichi	g	160

Merenda

Yogurt alla frutta magro	g	125
--------------------------	---	-----

Cena

Fettina di vitellone in padella

Vitellone magro noce (P)	g	135
Limone (succo)	-	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	5
Peperoncino piccante	-	qb
Olio extravergine d'oliva	1,5 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	105
Melone estivo	g	150

Giovedì 1° Settimana

Colazione

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	1 cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	4 fette

Spuntino

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

Pranzo

Penne con ragù di verdura

Pasta di semola ()	g	90
Carote ()	g	150
Cipolle ()	-	qb
Aglione	-	qb
Sedano ()	g	50
Zucchine ()	g	80
Pomodori maturi ()	g	50
Parmigiano grattugiato	g	7
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. minestra
Pane comune (tipo 1)	g	25
Albicocche	g	150

Merenda

Yogurt alla frutta magro	g	125
--------------------------	---	-----

Cena

Polpo affogato

Polpo (U)	g	215
Pomodori pelati	g	80
Aglione	-	qb
Cipolle ()	-	qb
Pepe nero	-	qb
Prezzemolo	-	qb
Vino da pasto bianco	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè

Insalata di lattuga, pomod, cetrioli

Lattuga a cappuccio	g	60
Pomodori da insalata	g	80
Cetrioli	g	80
Olio extravergine d'oliva		1,5 cucch. da minestra
Pane comune (tipo 1)	g	135
Pesche senza buccia	g	150

Venerdi 1° Settimana

Colazione

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	1 cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	4 fette

Spuntino

Banane	g	140
--------	---	-----

Pranzo

Insalata di pasta

Pasta di semola	g	90
Pomodori maturi crudi	g	150
Bresaola	g	35
Rughetta o Rucola	g	15
Parmigiano a scaglie	g	10
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
Aglione	-	qb
Olio extravergine d'oliva		1 cucch. da minestra
Pane comune (tipo 1)	g	30
Albicocche	g	160

Merenda

Yogurt alla frutta magro	g	125
--------------------------	---	-----

Cena

Uova con piselli(s)

Uovo di gallina (PS)		1 Uovo medio intero
Albume uovo gallina (PS)		2 Albumi di uova medie
Piselli surgelati ()	g	120
Cipolle ()	-	qb
Parmigiano a scaglie	g	10
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè

Insalata di lattuga e carote

Lattuga a cappuccio	g	70
Carote crude	g	150
Olio extravergine d'oliva		1,5 cucch. da minestra
Pane comune (tipo 1)	g	90
Albicocche	g	160

Sabato 1° Settimana

Colazione

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	1 cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	4 fette

Spuntino

Pesche senza buccia	g	160
---------------------	---	-----

Pranzo

Riso con lenticchie

Riso parboiled (tipo Uncle Ben'S) ()	g	70
Lenticchie secche	g	30
Pomodori pelati	g	80
Cipolle ()	-	qb
Parmigiano grattugiato	g	7
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè

Zucchine al pomodoro

Zucchine ()	g	280
Pomodori maturi ()	g	80
Aglione	-	qb
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. minestra
Pane comune (tipo 1)	g	40
Prugne	g	160

Merenda

Yogurt alla frutta magro	g	125
--------------------------	---	-----

Cena

Insalata di calamari

Calamaro (L)	g	195
Sedano crudo	g	100
Carote crude	g	80
Olio extravergine d'oliva		2 cucch. da caffè

Pomodori al basilico

Pomodori da insalata	g	310
Basilico	g	5
Olio extravergine d'oliva		1,5 cucch. da minestra
Pane comune (tipo 1)	g	115
Albicocche	g	160

Domenica 1° Settimana

Colazione

Tè Verde (tazza)	1 tazza
Zucchero	1 cucch. da caffè
Fette biscottate ai cereali	4 fette

Spuntino

Melone estivo	g	150
---------------	---	-----

Pranzo

Pasta con funghi e piselli

Pasta all'uovo secca	g	90
Funghi coltiv. prataioli	g	110
Piselli surgelati ()	g	60
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	

Bieta al limone

Bieta lessata	g	400
Limone (succo)	-	qb
Olio extravergine d'oliva	2 cucch. e mezzo da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	25
Fichi	g	160

Merenda

Yogurt alla frutta magro	g	125
--------------------------	---	-----

Cena

Prosciutto crudo

Prosciutto crudo magro	g	85
------------------------	---	----

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	1 cucch. da minestra	
Pane comune (tipo 1)	g	115
Melone estivo	g	210

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

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.

CAROTE ALLA JULIENNE

In una piccola ciotola mettere un pizzico di sale, l'aceto ed il pepe appena macinato, mescolare sino a quando il sale non sarà sciolto. aggiungere l'olio ed emulsionate il tutto con una forchetta. spuntare e pelare le carote, tagliarle a sottili listarelle e metterle in una insalatiera. Lavare e tritare le erbe aromatiche, aggiungerle alle carote e mescolare con un cucchiaino di legno aggiungendo la salsa precedentemente preparata.

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.

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.

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. Spelatelo 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 pòdi acqua se necessario.

POLPO AFFOGATO

In una casseruola lessare il polpo senza aggiungere olio o altro, ma coprendo ermeticamente per tutto il tempo, circa 15-20 minuti. Scolare il polpo e tagliarlo a pezzetti, eliminando la parte più centrale della testa (quella con gli occhi). in un padella dorare l'aglio e la cipolla tritati con olio, poi aggiungere il polpo a pezzetti, ed il vino bianco secco, aspettare che il vino sfumi quindi aggiungere i pomodori pelati, eventualmente pepate e aggiungere il prezzemolo tritato e far cucinare per 10-15 minuti.

INSALATA DI PASTA

Lessare la pasta in acqua salata, scolarla, disporla in una ciotola abbastanza capiente, condirla con l'olio e lasciarla a raffreddare. Una volta fredda, aggiungere i pezzetti di bresaola, il parmigiano a scaglie, i pomodorini tagliati a pezzettini piccoli e la rucola. Unire un filo d'olio e lasciar raffreddare per circa 1 ora in frigo prima di servire.

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.

ZUCCHINE AL POMODORO

Far scottate i pomodori in acqua bollente, pelarli, privarli dei semi, tritarli grossolanamente e tenerli da parte. Affettare finemente la cipolla e farla appassire in un tegame antiaderente con un cucchiaio di olio, a fuoco dolce. Aggiungere i pomodori tritati, un pizzico di sale eventuale pepe e far restringere la salsa a fuoco vivace per 5-6 minuti. spuntare le zucchine, lavarle e tagliarle a fettine in una padella antiaderente, far imbiondire lo spicchio d'aglio con l'olio rimasto; aggiungere le zucchine. un pizzico di sale se consentito e farle rosolare, a fuoco moderato, per 3 minuti circa. Aggiungere la salsa di pomodoro, mescolare delicatamente e continuare la cottura per 10 10-12 minuti. Qualche minuto prima di togliere le zucchine dal fuoco, mescolarvi il prezzemolo e il basilico tritati. Servirle calde.

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.

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		
Yogurt alla frutta magro	875 g	7 Vasetti
Cereali		
Fette biscottate ai cereali	224 g	
Riso parboiled (tipo Uncle Ben'S)	140 g	
Pane comune (tipo 1)	1010 g	
Pasta di semola	360 g	
Pasta all'uovo secca	90 g	
Verdure		
Pomodori pelati	610 g	
Cipolle	q.b	
Carote crude	740 g	
Prezzemolo	q.b	
Basilico	5 g	
Erba Cipollina	q.b	
Zucchine	610 g	
Fiori di zucca	120 g	
Cavolo cappuccio verde	290 g	
Peperoni rossi	100 g	
Fagiolini freschi	420 g	
Aglio	q.b	
Lattuga a cappuccio	330 g	
Sedano crudo	180 g	
Bieta	800 g	
Cipolle crude	30 g	
Mentuccia	q.b	
Carote	150 g	
Sedano	50 g	
Pomodori maturi	360 g	
Melanzane	290 g	
Pomodori da insalata	390 g	
Cetrioli	80 g	
Rughetta o Rucola	15 g	
Patate te con buccia	70 g	
Zucchine lesse	80 g	
Funghi coltiv. prataioli	110 g	
Legumi		
Fagioli borlotti in scatola	85 g	
Piselli surgelati	180 g	
Lenticchie secche	30 g	
Carne		
Petto di pollo	115 g	
Vitellone magro noce	135 g	
Pesce		
Palombo	165 g	
Polpo	215 g	
Calamaro	195 g	
Salumi		
Bresaola	35 g	
Prosciutto crudo magro	85 g	
Uova		
Uovo di gallina	127 g	3 Uova medie intere
Formaggi		
Parmigiano grattugiato	31 g	
Pecorino grattugiato	14 g	
Parmigiano a scaglie	20 g	

Frutta fresca e secca

Banane	280 g
Pesche senza buccia	450 g
Ciliege	140 g
Fichi	640 g
Albicocche	940 g
Limone (succo)	q.b
Pere senza buccia	160 g
Melone estivo	510 g
Prugne	160 g
Olive nere conservate	10 g

Altri Alimenti

Tè Verde (tazza)	7 Tazze
Zucchero	35 g
Pepe nero	q.b
Aceto	q.b
Brodo di dado vegetale	q.b
Origano secco macinato	q.b
Capperi sott'aceto	5 g
Peperoncino piccante	q.b

Olio e grassi

Olio extravergine d'oliva	295 g
---------------------------	-------

Bevande

Vino da pasto bianco	q.b
----------------------	-----

NB: I pesi sono al netto dello scarto