

PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO

Elaborato da:
DOTT.SSA MARIANGELA AQUILA
STUDIO SANA

Indirizzo: VIA EMILIO GUIDA 189/B
70024 GRAVINA IN PUGLIA (BA) ITALIA
Telefono: 0803250057
Cellulare: 3208480075
Email: dott.mari_aquila@libero.it

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	• Pastina in brodo vegetale e parmigiano • Ricotta di vacca • Rapa • Ananas	• Pasta, lenticchie e pomodoro • Fesa di tacchino arrosto • Cime di rapa • Mandaranci	• Pasta con le verdure • Seppie • Bieta • Mele	• Pasta con il pomodoro • Petto di pollo • Cicoria • Arance	• Riso, spinaci e parmigiano • Uovo di gallina • Porri • Mandarini		
ARCO DELLA GIORNATA	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	• Minestrone con pasta • Bel Paese • Pomodori • Mandarini	• Pasta, fagioli e pomodoro • Fesa di tacchino arrosto • Pomodori • Mandarini	• Pasta, funghi e parmigiano • Bastoncini di pesce • Pomodori • Pere	• Pasta con il pomodoro • Manzo magro • Finocchi • Pere	• Riso con le carote • Frittata con zucchine • Carote • Mele		
ARCO DELLA GIORNATA	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	• Riso in brodo vegetale e parmigiano • Mozzarella • Finocchi • Mele	• Pasta, ceci e pomodoro • Prosciutto cotto • Finocchi • Melone invernale	• Pasta, pomodori e mozzarella • Seppie • Carote • Mele	• Pasta con il pomodoro • Vitello magro • Pomodori • Mandarini	• Riso, verdure e parmigiano • Frittata con spinaci • Pomodori • Mele		
ARCO DELLA GIORNATA	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	• Passato di verdure con riso • Scamorza • Pomodori • Mele	• Pasta, lenticchie e pomodoro • Prosciutto cotto • Carote • Pere	• Pasta con i broccoli • Seppie • Finocchi • Arance	• Pasta con il pomodoro • Hamburger di pollo • Finocchi • Mandarini	• Riso, zucchine e parmigiano • Frittata con zucchine • Funghi • Kiwi		
ARCO DELLA GIORNATA	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva	• Olio extra vergine di oliva

Alternative alimentari

15: Pasta con i broccoli

Alimento
Pasta con gli spinaci
- Pasta di semola
- Spinaci
Pasta con i funghi
- Pasta di semola
- Funghi
Pasta con le verdure
- Pasta di semola
- Misto di verdure cotte
Pasta con le cime di rapa
- Pasta di semola
- Cime di rapa

27: Pasta con il pomodoro

Alimento
Pasta, pomodoro e piselli
- Pasta di semola
- Salsa di pomodoro
- Piselli freschi
Pasta con gli spinaci
- Pasta di semola
- Spinaci
Pasta con i broccoli
- Pasta di semola
- Broccolo a testa
Pasta con i funghi
- Pasta di semola
- Funghi

39: Pasta con le verdure

Alimento
Pasta con gli spinaci
- Pasta di semola
- Spinaci
Pasta con i broccoli
- Pasta di semola
- Broccolo a testa
Pasta con i piselli
- Pasta di semola
- Piselli freschi
Pasta con il pomodoro
- Pasta di semola
- Salsa di pomodoro

54: Pasta, funghi e parmigiano

Alimento
Pasta, pomodoro e parmigiano
- Pasta di semola
- Salsa di pomodoro
- Parmigiano grattugiato
Pasta con il parmigiano
- Pasta di semola
- Parmigiano grattugiato
Pasta, pomodoro e piselli
- Pasta di semola
- Salsa di pomodoro
- Piselli freschi
Pasta, pomodori e mozzarella
- Pasta di semola
- Pomodori
- Mozzarella

59: Pasta, pomodori e mozzarella

Alimento
Pasta, pomodoro e parmigiano
- Pasta di semola
- Salsa di pomodoro
- Parmigiano grattugiato
Pasta, funghi e parmigiano
- Pasta di semola
- Funghi
- Parmigiano grattugiato
Pasta con il parmigiano
- Pasta di semola
- Parmigiano grattugiato
Pasta, pomodoro e piselli
- Pasta di semola
- Salsa di pomodoro
- Piselli freschi

425: Riso con le carote

Alimento
Riso con i piselli
- Riso
- Piselli freschi
Riso con le verdure
- Riso
- Misto di verdure cotte
Riso con gli spinaci
- Riso
- Spinaci
Riso con il pomodoro
- Riso
- Salsa di pomodoro

468: Riso, spinaci e parmigiano

Alimento
Riso, funghi e parmigiano
- Riso
- Funghi
- Parmigiano grattugiato
Riso, verdure e parmigiano
- Riso
- Misto di verdure cotte
- Parmigiano grattugiato
Riso, pomodoro e parmigiano
- Riso
- Salsa di pomodoro
- Parmigiano grattugiato

469: Riso, verdure e parmigiano

Alimento
Riso, spinaci e parmigiano
- Riso
- Spinaci
- Parmigiano grattugiato
Riso, pomodoro e parmigiano
- Riso
- Salsa di pomodoro
- Parmigiano grattugiato

472: Riso, zucchine e parmigiano

Alimento
Riso, funghi e parmigiano
- Riso
- Funghi
- Parmigiano grattugiato
Riso, spinaci e parmigiano
- Riso
- Spinaci
- Parmigiano grattugiato
Riso, pomodoro e parmigiano
- Riso
- Salsa di pomodoro
- Parmigiano grattugiato

1011: Minestrone con pasta

Alimento
Passato di verdure con pasta
- Pastina
- Misto di verdure cotte
Riso in brodo vegetale
- Riso
- Brodo vegetale
Pastina in brodo vegetale
- Pastina
- Brodo vegetale
Riso in brodo vegetale e parmigiano
- Riso
- Brodo vegetale
- Parmigiano grattugiato

1035: Passato di verdure con riso

Alimento
Minestrone con riso
- Riso
- Misto di verdure cotte
Minestrone con riso integrale
- Riso integrale
- Misto di verdure cotte
Passato di verdure con riso integrale
- Riso integrale
- Misto di verdure cotte
Riso in brodo vegetale
- Riso
- Brodo vegetale

2040: Pasta, fagioli e pomodoro

Alimento
Pasta, lenticchie e pomodoro
- Pasta di semola
- Lenticchie secche
- Salsa di pomodoro

2041: Pasta, lenticchie e pomodoro

Alimento
Pasta, fagioli e pomodoro
- Pasta di semola
- Fagioli secchi
- Salsa di pomodoro

2124: Hamburger di pollo

Alimento
Maiale bistecca
Hamburger di manzo
Maiale magro
Petto di tacchino

2128: Manzo magro

Alimento
Coscia di pollo
Petto di tacchino
Maiale magro
Coscia di tacchino

2131: Petto di pollo

Alimento
Hamburger di pollo
Maiale bistecca
Hamburger di manzo
Maiale magro

2136: Vitello magro

Alimento
Coscia di tacchino
Manzo magro
Coscia di pollo
Petto di tacchino

2153: Fesa di tacchino arrosto

Alimento
Fesa di pollo arrosto
Bresaola
Prosciutto crudo magro
Prosciutto cotto

2155: Prosciutto cotto

Alimento
Prosciutto crudo magro
Bresaola
Fesa di pollo arrosto
Fesa di tacchino arrosto

2203: Bastoncini di pesce

Alimento
Calamari
Seppie
Merluzzo o Nasello

2232: Seppie

Alimento
Calamari
Merluzzo o Nasello

2272: Bel Paese

Alimento
Asiago
Scamorza
Mozzarella

2312: Mozzarella

Alimento
Scamorza
Asiago
Ricotta di vacca
Parmigiano

2330: Ricotta di vacca

Alimento
Mozzarella
Scamorza
Asiago
Parmigiano

2334: Scamorza

Alimento
Asiago
Parmigiano
Provolone
Groviera

2367: Frittata con spinaci

Alimento
Frittata con funghi
- Uovo di gallina
- Funghi
Frittata con piselli
- Uovo di gallina
- Piselli freschi
Frittata con carciofi
- Uovo di gallina
- Carciofi
Frittata con porri
- Uovo di gallina
- Porri

2368: Frittata con zucchine

Alimento
Frittata con mozzarella
- Uovo di gallina
- Mozzarella
Frittata con parmigiano
- Uovo di gallina
- Parmigiano grattugiato
Frittata con salsa di pomodoro
- Uovo di gallina
- Salsa di pomodoro
Frittata con carciofi
- Uovo di gallina
- Carciofi

2371: Uovo di gallina

Alimento
Frittata
- Uovo di gallina
Frittata con parmigiano
- Uovo di gallina
- Parmigiano grattugiato

2927: Bieta

Alimento
Carciofi
Pomodori
Insalata mista
Funghi

2932: Carote

Alimento
Porri
Pomodori
Broccolo a testa
Spinaci

2941: Cicoria

Alimento
Finocchi
Insalata mista
Lattuga
Indivia

2942: Cime di rapa

Alimento
Verza
Funghi
Insalata mista
Carciofi

2948: Finocchi

Alimento
Cicoria
Insalata mista
Lattuga
Indivia

2950: Funghi

Alimento
Cime di rapa
Verza
Carciofi
Cavolfiori

2970: Pomodori

Alimento
Broccolo a testa
Spinaci
Bieta
Cavolfiori

2971: Porri

Alimento
Pomodori
Broccolo a testa
Spinaci
Carote

2977: Rapa

Alimento
Pomodori
Bieta
Cavolfiori
Carciofi

3103: Ananas

Alimento
Banane
Mele
Pere
Mandarini

3104: Arance

Alimento
Mandarini
Banane
Mele
Pere

3114: Kiwi

Alimento
Mandarini
Banane
Mele
Pere

3116: Mandaranci

Alimento
Mandarini
Banane
Mele

3121: Mele

Alimento
Banane

3123: Melone invernale

Alimento
Pere
Mandarini
Arance
Kiwi

3126: Pere

Alimento
Mandarini
Arance
Kiwi