

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

REFEZIONE OSPEDALIERA

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

INDICE

DIETA	ROUTINARIA PAG. 3
DIETA	PRUDENZIALE PAG. 45
DIETA	PRUDENZIALE ESTIVA PAG. 55
DIETE	SPECIALI PAG. 65
DIETA	IPERCOLESTEROLEMIA PAG. 66
DIETA	IPERTRIGLICEDIDEMIA PAG. 76
DIETA	DISPEPSIA PAG. 86
DIETA	INSUFFICIENZA RENALE IN COMPENSO FUNZIONALE PAG. 96
DIETA	INSUFFICIENZA RENALE CON URICEMIA PAG. 106
DIETA	IPERURICEMIA (GOTTA) PAG. 116
DIETA	SINDROME DA COLON IRRITABILE PAG. 126
DIETA	CELIACHIA PAG. 136
DIETA	CALCOLOSI BILIARE PAG. 146
DIETA	INTOLLERANZA LATTOSIO PAG. 156
DIETA	ELEVATO APPORTO DI CALCIO PAG. 166
DIETA	RICCA IN FIBRE PAG. 176
DIETA	RESTRIZIONE SODICA PAG. 186
DIETA	EPATOPATIE PAG. 196
DIETA	RESTRIZIONE GLICIDICA (DIABETE) PAG. 206
DIETA	LIMITATO APPORTO LIPIDICO (PANCREATITE CRONICA) PAG. 216
DIETA	ELEVATO CONTENUTO DI FERRO ED ACIDO FOLICO PAG. 226
DIETA	CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE PAG. 236

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

DIETA ROUTINARIA:

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania “L.VAnvintelli”

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

I Settimana:

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

Latte + orzo q.b. o caffè q.b.,
e fette biscottate, burro, marmellata

Pranzo:

- Pasta al pomodoro; o pasta ai piselli e prosciutto; o pasta al burro
- Arrosto di vitello; o cotoletta alla milanese; o spezzatino
- Patate al forno; o fagiolini all'olio;
- Panino g 80;
- Frutta fresca

Cena:

- Pastina in brodo; o semolino in brodo;
- Prosciutto cotto, o ricotta fresca;
- Pane g 50;
- Pomodori, o melanzane;
- Frutta fresca

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

Latte + orzo q.b. o caffè q.b.,
e fette biscottate, burro, marmellata

Pranzo:

- Pasta e fagioli, o risotto alle bietole; o pasta al burro;
- Pollo arrosto, o arrosto di tacchino ;
- Tris primavera, o finocchi all' insalata;
- Panino g 80;
- Frutta fresca

Cena:

- Pastina in brodo all'uovo; o riso in brodo;
- Uova n °2, o tonno all'olio sgocc.;
- Panino g 50;
- Carote in insalata, o zucchine trifolate;
- Frutta fresca

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

Latte + orzo q.b. o caffè q.b.,
e fette biscottate, burro, marmellata

Pranzo:

- Pasta alla boscaiola; gnocchi al pomodoro; o pasta al burro;
- Nasello al limone; o Palombo gratinato;
- Spinaci al burro, o barbabietole in insalata;
- Panino g 80;
- Frutta fresca

Cena:

- Riso in brodo; o pastina in brodo;
- Petto di pollo ai ferri, o coniglio arrosto;
- Cavolfiori all'olio; o insalata;
- Panino g 50;
- Frutta fresca

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

Latte + orzo q.b. o caffè q.b.,
e fette biscottate, burro, marmellata

Pranzo:

- Risotto alla parmigiana, o pasta all'amatriciana, o riso al burro;
- Mozzarella, o emmenthal, o polpette al pomodoro;
- Insalata mista, o pomodori in insalata;
- Panino g 80;
- Frutta fresca

Cena:

- Semolino al latte, o pastina in brodo;
- Sogliola gratinata, pizzaiola, o bistecca ai ferri;
- Bietole all'olio, ozucchine all'olio;
- Panino g 50;
- Frutta fresca

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

Latte + orzo q.b. o caffè q.b.,
e fette biscottate, burro, marmellata

Pranzo:

- Pasta e ceci, o riso e lenticchie, o pasta al burro; ;
- Palombo ai ferri, o nasello al pomodoro, o omelette al formaggio;
- Purea di patate, o carote al burro, o finocchi in insalata;
- Panino g 80;
- Frutta fresca

Cena:

- Raviolini in brodo, o minestrone con pasta;
- Prosciutto cotto, o crudo, o belpaese;
- Fagiolini trifolati, o spinaci al burro;
- Panino g 50;
- Frutta fresca

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sabato

Colazione:

Latte + orzo q.b. o caffè q.b.,
e fette biscottate, burro, marmellata

Pranzo:

- Ravioli al pomodoro, o pasta al tonno, o minestrone con riso;
- Scaloppine al vino bianco, o arrosto farcito, o pollo alla cacciatora;
- Fagioli in umido, zucchine all'olio, o bietole all'olio;
- Panino g 80;
- Frutta fresca

Cena:

- Riso in brodo; o pastina all'uovo in brodo;
- Petto di pollo ai ferri, o coniglio arrosto;
- Piselli al burro, o zucchine trifolate, o finocchi trifolati;
- Panino g 50;
- Frutta fresca

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Domenica

Colazione:

Latte + orzo q.b. o caffè q.b.,
e fette biscottate, burro, marmellata

Pranzo:

- Pasta al ragù, o pasta gratinata al forno, o risotto con funghi ;
- Nasello gratinato, o vitello tonnato, o roast beef;
- Patate e carote all'olio, o insalata mista, o bietole all'olio;
- Panino g 80;
- Macedonia di frutta

Cena:

- Passato di verdure con crostini, o raviolini in brodo,
- Bresaola , o fesa di tacchino ai ferri;
- Insalata , o cavolfiori gratinati;
- Panino g 50;
- Frutta fresca

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Il Settimana:

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

Latte + orzo q.b. o caffè q.b.,
e fette biscottate, burro, marmellata

Pranzo:

- Gnocchetti sardi al pomodoro, o risotto con zucca, o pasta al burro;
- Scaloppine ai funghi, o involtini di carne, o pollo al limone;
- Patate duchessa, o fagiolini all'olio;
- Panino g 80;
- Frutta fresca

Cena:

- Pastina in brodo; o passato di verdura con crostini;
- Frittata, o robiola;
- Pane g 50;
- Pomodori, o melanzane;
- Frutta fresca

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

Latte + orzo q.b. o caffè q.b.,
e fette biscottate, burro, marmellata

Pranzo:

- Tortellini al pomodoro, o risotto al pomodoro; o risotto al burro;
- Pollo arrosto, o arrosto di tacchino ;
- Tris primavera, o piselli alla francese;
- Panino g 80;
- Frutta fresca

Cena:

- Pastina in brodo all'uovo; o minestrone con riso;
- Pollo alla diavola, o petto di pollo impanato;
- Panino g 50;
- Carote in insalata, o zucchine trifolate;
- Frutta fresca

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

Latte + orzo q.b. o caffè q.b.,
e fette biscottate, burro, marmellata

Pranzo:

- Pasta alla boscaiola, o riso e prezzemolo, o pasta al burro;
- Sogliola dorata; o nasello al pomodoro;
- Spinaci al burro, o pomodori in insalata;
- Panino g 80;
- Frutta fresca

Cena:

- Riso in brodo; passato di verdure con crostini;
- Petto di pollo ai ferri, o galletto al forno;
- Carote al burro; o insalata;
- Panino g 50;
- Frutta fresca

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

Latte + orzo q.b. o caffè q.b.,
e fette biscottate, burro, marmellata

Pranzo:

- Risotto alla paesana, o pasta all'amatriciana, o riso al burro;
- Fontina, o robiola, o polpette al pomodoro;
- Insalata mista, o finocchi in insalata;
- Panino g 80;
- Frutta fresca

Cena:

- Minestrone con pasta, o pastina in brodo;
- Sogliola al vino bianco, o agnello lessato, o bistecca ai ferri;
- Bietole all'olio, o zucchine all'olio;
- Panino g 50;
- Frutta fresca

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

Latte + orzo q.b. o caffè q.b.,
e fette biscottate, burro, marmellata

Pranzo:

- Risotto con piselli, o riso e lenticchie, o pasta al burro;
- Palombo ai ferri, o nasello gratinato, o omelette al prosciutto;
- Patate al forno, o carote al burro, o finocchi in insalata;
- Panino g 80;
- Frutta fresca

Cena:

- Raviolini in brodo, o minestrone con riso;
- Involtini al prosciutto, o philadelphia;
- Insalata, o spinaci al burro;
- Panino g 50;
- Frutta fresca

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sabato

Colazione:

Latte + orzo q.b. o caffè q.b.,
e fette biscottate, burro, marmellata

Pranzo:

- Ravioli al pomodoro, o risotto con piselli, o pasta al burro;
- Saltimbocca alla romana, o bistecca profumata, o pollo alla cacciatora;
- Piselli al burro, o zucchine all'olio, o bietole all'olio;
- Panino g 80;
- Frutta fresca

Cena:

- Pastina in brodo; o pastina all'uovo in brodo;
- Pollo lesso, o fesa di tacchino burro e salvia;
- Spinaci al burro, o zucchine trifolate;
- Panino g 50;
- Frutta fresca

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Domenica

Colazione:

Latte + orzo q.b. o caffè q.b.,
e fette biscottate, burro, marmellata

Pranzo:

- Lasagne al forno, o pasta gratinata al forno, o risotto alla milanese ;
- Nasello gratinato, o faraona arrosto, o scaloppine al limone;
- Patate e carote all'olio, o insalata mista, o barbabietole in insalata;
- Panino g 80;
- Frutta fresca

Cena:

- Passato di verdure con crostini, o raviolini in brodo,
- Petto di pollo alla soave , o fesa di tacchino ai ferri;
- Insalata , o carote al burro;
- Panino g 50;
- Macedonia di frutta

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Alimenti

qua. in gr.	prot	lip	gluc	kcal	prot.	lipidi	gluc.	kcal.
----------------	------	-----	------	------	-------	--------	-------	-------

Colazione

latte intero	200	0,031	0,034	0,048	0,61	6,2	6,8	9,6	122,00
zucchero	10	0	0	1,045	3,92	0,00	0,00	10,45	39,20
fette biscottate	30	0,109	0,052	0,849	4,09	3,27	1,56	25,47	122,70
burro	10	0,005	0,831	0,006	7,52	0,05	8,31	0,06	75,20
marmellata	25	0,005	0	0,587	2,22	0,125	0	14,675	55,50

Primi piatti per il pranzo e la cena

PASTA AL BURRO

pasta	90	0,108	0,003	0,774	3,36	9,72	0,27	69,66	302,40
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
burro	10	0,005	0,831	0,006	7,52	0,05	8,31	0,06	75,20
						11,1	9,98	69,7	395,7

PASTA AL POMODORO

pasta	90	0,108	0,003	0,774	3,36	9,72	0,27	69,66	302,40
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
pomodori pelati	80	0,003	0,002	0,034	0,16	0,24	0,16	2,72	12,80
						11,3	6,83	72,4	378,3

PASTA AL RAGU'

pasta	90	0,108	0,003	0,774	3,36	9,72	0,27	69,66	302,40
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
pomodori pelati	60	0,003	0,002	0,034	0,16	0,18	0,12	2,04	9,60
carne trita	20	0,191	0,093	0	1,6	3,82	1,86	0	32,00
						15,1	8,65	71,7	407,1

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

PASTA AL TONNO

pasta	90	0,108	0,003	0,774	3,36	9,72	0,27	69,66	302,40
tonno sott'olio	20	0,228	0,185	0	2,57	4,56	3,7	0	51,40
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
pomodori pelati	80	0,003	0,002	0,034	0,16	0,24	0,16	2,72	12,80
cipolle	5	0,01	0	0,052	0,23	0,05	0	0,26	1,15
						14,6	9,13	72,6	412,75

PASTA AI PISELLI E PROSCIUTTO

pasta	90	0,108	0,003	0,774	3,36	9,72	0,27	69,66	302,40
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
pomodori pelati	80	0,003	0,002	0,034	0,16	0,24	0,16	2,72	12,80
prosciutto cotto	10	0,211	0,364	0	4,12	2,11	3,64	0	41,20
piselli surgelati	5	0,056	0,004	0,074	0,54	0,28	0,02	0,37	2,70
						13,7	10,5	72,8	422,2

PASTA ALL'AMATRICIANA

pasta	90	0,108	0,003	0,774	3,36	9,72	0,27	69,66	302,40
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
pomodori pelati	80	0,003	0,002	0,034	0,16	0,24	0,16	2,72	12,80
pancetta di maiale	10	0,143	0,409	0	4,25	1,43	4,09	0	42,50
cipolle	5	0,01	0	0,052	0,23	0,05	0	0,26	1,15
						12,8	10,9	72,6	421,95

PASTA GRATINATA AL FORNO

pasta	90	0,108	0,003	0,774	3,36	9,72	0,27	69,66	302,40
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
burro	5	0,005	0,831	0,006	7,52	0,03	4,16	0,03	37,60
pomodori pelati	10	0,003	0,002	0,034	0,16	0,03	0,02	0,34	1,60
farina	10	0,11	0,007	0,78	3,42	1,1	0,07	7,8	34,20
latte parz. screm.	40	0,035	0,018	0,05	0,48	1,4	0,72	2	19,20
						13,65	6,64	79,8	413,1

PASTA ALLA BOSCAIOLA

pasta	90	0,108	0,003	0,774	3,36	9,72	0,27	69,66	302,40
-------	-----------	-------	-------	-------	------	-------------	-------------	--------------	---------------

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
pomodori pelati	20	0,003	0,002	0,034	0,16	0,06	0,04	0,68	3,20
funghi	10	0,023	0,004	0,01	0,16	0,23	0,04	0,1	1,60
panna	10	0,013	0,675	0,016	6,18	0,13	6,75	0,16	61,80
carne trita	10	0,191	0,093	0	1,6	1,91	0,93	0	16,00
piselli surgelati	3	0,056	0,004	0,074	0,54	0,17	0,012	0,22	1,62
						13,59	14,44	70,82	449,72

GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO

pasta	90	0,108	0,003	0,774	3,36	9,72	0,27	69,66	302,40
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
pomodori pelati	80	0,003	0,002	0,034	0,16	0,24	0,16	2,72	12,80
						11,33	6,83	72,38	378,3

RISO AL BURRO

riso	90	0,063	0,01	0,817	3,4	5,67	0,90	73,53	306,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
burro	10	0,005	0,831	0,006	7,52	0,05	8,31	0,06	75,20
						7,09	10,61	73,59	399,3

RISOTTO ALLA PARMIGIANA

riso	90	0,063	0,01	0,817	3,4	5,67	0,90	73,53	306,00
grana	10	0,274	0,28	0	3,62	2,74	2,8	0	36,20
burro	5	0,005	0,831	0,006	7,52	0,025	4,155	0,03	37,60
						8,44	7,86	73,56	379,8

RISOTTO ALLA MILANESE

riso	90	0,063	0,01	0,817	3,4	5,67	0,90	73,53	306,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
vino comune	5	0	0	0	0,74	0	0	0	3,70
zafferano, aromi q.b.						7,04	7,30	73,53	369,1

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

RISOTTO AL POMODORO

riso	90	0,063	0,01	0,817	3,4	5,67	0,90	73,53	306,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,40	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5,0	0	45,00
pomodori pelati	30	0,003	0,002	0,034	0,16	0,09	0,06	1,02	4,80
						7,13	7,36	74,55	373,90

RISOTTO ALLA PAESANA

riso	80	0,063	0,01	0,817	3,4	5,04	0,80	65,36	272,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,40	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5,0	0	45,00
pomodori pelati	10	0,003	0,002	0,034	0,16	0,03	0,02	0,34	1,60
piselli surgelati	5	0,056	0,004	0,074	0,54	0,28	0,02	0,37	2,70
fagioli in scatola	5	0,036	0,004	0,062	0,42	0,18	0,02	0,31	2,10
carote	5	0,01	0	0,048	0,22	0,05	0	0,24	1,10
						6,95	7,26	66,62	342,60

RISOTTO CON PISELLI

riso	90	0,063	0,01	0,817	3,4	5,67	0,90	73,53	306,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,40	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5,0	0	45,00
piselli surgelati	10	0,056	0,004	0,074	0,54	0,56	0,04	0,74	5,40
						7,60	7,34	74,27	374,50

**RISOTTO ALLE
BIETOLE**

riso	90	0,063	0,01	0,817	3,4	5,67	0,90	73,53	306,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,40	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5,0	0	45,00
bietole	30	0,013	0,001	0,015	0,11	0,39	0,03	0,45	3,30
						7,43	7,33	73,98	372,40

RISOTTO CON FUNGHI

riso	90	0,063	0,01	0,817	3,4	5,67	0,90	73,53	306,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
funghi secchi	10	0,118	0,046	0,156	1,47	1,18	0,46	1,56	14,70
vino comune	5	0	0	0	0,74	0	0	0	3,70
						8,22	7,76	75,09	387,50

RISOTTO CON ZUCCA

riso	90	0,063	0,01	0,817	3,4	5,67	0,90	73,53	306,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
zucca gialla	50	0,006	0	0,03	0,15	0,3	0	1,5	7,50
vino comune	5	0	0	0	0,74	0	0	0	3,70
						7,34	7,30	75,03	380,30

GNOCCHI AL POMODORO

patate	180	0,021	0,004	0,208	0,9	3,78	0,72	37,44	162,00
farina	50	0,11	0,007	0,78	3,42	5,5	0,35	39	171,00
pomodori pelati	80	0,003	0,002	0,034	0,16	0,24	0,16	2,72	12,80
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						10,89	7,63	79,16	408,90

LASAGNE AL FORNO

pasta all'uovo	60	0,13	0,024	0,786	3,68	7,8	1,44	47,16	220,80
latte parz. Screm.	80	0,035	0,018	0,05	0,48	2,8	1,44	4	38,40
farina	7	0,11	0,007	0,78	3,42	0,77	0,05	5,46	23,94
burro	5	0,005	0,831	0,006	7,52	0,025	4,155	0,03	37,60
carne trita	20	0,191	0,093	0	1,6	3,82	1,86	0	32,00
pomodori pelati	25	0,003	0,002	0,034	0,16	0,075	0,05	0,85	4,00
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
cipolle	5	0,01	0	0,052	0,23	0,05	0	0,26	1,15
carote	5	0,01	0	0,048	0,22	0,05	0	0,24	1,10
sedano	5	0,022	0,002	0,28	0,21	0,11	0,01	1,40	1,05
						16,87	15,40	59,40	423,14

RAVIOLI AL POMODORO

Ravioli	120	0,238	0,064	0,394	3	28,56	7,68	47,28	360,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
pomodori pelati	80	0,003	0,002	0,034	0,16	0,24	0,16	2,72	12,80
						30,2	14,2	50	435,9

TORTELLINI AL POMODORO

tortellini	120	0,238	0,064	0,394	3	28,56	7,68	47,28	360,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
pomodori pelati	80	0,003	0,002	0,034	0,16	0,24	0,16	2,72	12,80
						30,2	14,2	50	435,9

PASTINA IN BRODO

pastina	30	0,108	0,003	0,774	3,36	3,24	0,09	23,22	100,80
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						4,61	6,49	23,2	163,9

PASTINA ALL'UOVO IN BRODO

pastina all'uovo	30	0,13	0,024	0,786	3,68	3,9	0,72	23,58	110,40
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						5,27	7,12	23,6	173,5

MINESTRONE CON PASTA

pasta	30	0,108	0,003	0,774	3,36	3,24	0,09	23,22	100,80
zucchini	20	0,013	0,001	0,023	0,15	0,26	0,02	0,46	3,00
biete	20	0,013	0,001	0,023	0,11	0,26	0,02	0,46	2,20
sedano	10	0,022	0,002	0,28	0,21	0,22	0,02	2,8	2,10
carote	10	0,01	0	0,048	0,22	0,1	0	0,48	2,20
patate	10	0,021	0,004	0,208	0,9	0,21	0,04	2,08	9,00
fagioli	5	0,036	0,004	0,062	0,42	0,18	0,02	0,31	2,10
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						5,84	6,61	29,81	184,50

MINESTRONE CON RISO

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

riso	40	0,063	0,01	0,817	3,4	2,52	0,4	32,68	136,00
zucchini	20	0,013	0,001	0,023	0,15	0,26	0,02	0,46	3,00
biete	20	0,013	0,001	0,023	0,11	0,26	0,02	0,46	2,20
sedano	10	0,022	0,002	0,28	0,21	0,22	0,02	2,8	2,10
carote	10	0,01	0	0,048	0,22	0,10	0	0,48	2,20
patate	10	0,021	0,004	0,208	0,9	0,21	0,04	2,08	9,00
fagioli	5	0,036	0,004	0,062	0,42	0,18	0,02	0,31	2,10
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						5,12	6,92	39,27	219,70

PASTA E FAGIOLI

pasta	30	0,108	0,003	0,774	3,36	3,24	0,09	23,22	100,80
fagioli	30	0,036	0,004	0,062	0,42	1,08	0,12	1,86	12,60
patate	20	0,021	0,004	0,208	0,9	0,42	0,08	4,16	18,00
pomodori pelati	5	0,003	0,002	0,034	0,16	0,015	0,01	0,17	0,80
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						6,125	6,70	29,41	195,30

PASTA E CECI

pasta	30	0,108	0,003	0,774	3,36	3,24	0,09	23,22	100,80
ceci	30	0,211	0,027	0,498	2,95	6,33	0,81	14,94	88,50
patate	20	0,021	0,004	0,208	0,9	0,42	0,08	4,16	18,00
pomodori pelati	5	0,003	0,002	0,034	0,16	0,015	0,01	0,17	0,80
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						11,38	7,39	42,49	271,20

SEMOLINO IN BRODO

semolino	30	0,107	0,018	0,775	3,49	3,21	0,54	23,25	104,70
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						4,58	6,94	23,3	167,8

SEMOLINO AL LATTE

semolino	30	0,107	0,018	0,775	3,49	3,21	0,54	23,25	104,70
----------	-----------	-------	-------	-------	------	-------------	-------------	--------------	---------------

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

latte parz. Screm.	250	0,035	0,018	0,05	0,48	8,75	4,5	12,5	120,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
burro	5	0,005	0,831	0,006	7,52	0,025	4,155	0,03	37,60
						13,4	10,6	35,8	280,4

RAVIOLINI IN BRODO

raviolini	35	0,238	0,064	0,394	3	8,33	2,24	13,79	105,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						9,70	8,64	13,8	168,1

RISO IN BRODO

riso	40	0,063	0,01	0,817	3,4	2,52	0,4	32,68	136,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						3,89	6,8	32,7	199,1

RISO E PREZZEMOLO

riso	40	0,063	0,01	0,817	3,4	2,52	0,4	32,68	136,00
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
patate	40	0,021	0,004	0,208	0,9	0,84	0,16	8,32	36,00
prezzemolo	5	0,036	0,006	0	0,2	0,18	0,03	0	1,00
						4,91	6,99	41	236,10

RISO E LENTICCHIE

riso	40	0,063	0,01	0,817	3,4	2,52	0,4	32,68	136,00
lenticchie	30	0,211	0,027	0,498	2,95	6,33	0,81	14,94	88,50
patate	20	0,021	0,004	0,208	0,9	0,42	0,08	4,16	18,00
pomodori pelati	5	0,003	0,002	0,034	0,16	0,015	0,01	0,17	0,80
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
						10,66	7,7	52	306,40

PASSATO DI VERDURA CON CROSTINI

patate	50	0,021	0,004	0,208	0,9	1,05	0,2	10,4	45,00
--------	-----------	-------	-------	-------	-----	-------------	------------	-------------	--------------

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

biete	20	0,013	0,001	0,023	0,11	0,26	0,02	0,46	2,20
carote	30	0,01	0	0,048	0,22	0,3	0,00	1,44	6,60
sedano	20	0,023	0,002	0,029	0,21	0,46	0,04	0,58	4,20
zucchine	30	0,013	0,001	0,023	0,15	0,39	0,03	0,69	4,50
crostini di pane	30	0,089	0,083	0,668	3,6	2,67	2,49	20,04	108,00
fagioli	5	0,036	0,004	0,062	0,42	0,18	0,02	0,31	2,10
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						6,68	9,20	33,92	235,70

Secondi piatti per il pranzo e la cena

ARROSTO DI VITELLO

Carne di vitellone	120	0,191	0,093	0	1,6	22,92	11,16	0	192,00
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
vino comune	5	0,001	0	0,001	0,74	0,005	0	0,005	3,70
aromi q.b.									
						22,93	16,2	0,01	240,70

ARROSTO DI TACCHINO

Carne di tacchino	120	0,21	0,068	0,001	1,45	25,2	8,16	0,12	174,00
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
vino comune	5	0,001	0	0,001	0,74	0,005	0	0,005	3,70
aromi q.b.									
						25,21	13,2	0,13	222,70

ARROSTO FARCITO

Carne di vitellone	80	0,191	0,093	0	1,6	15,28	7,44	0	128,00
carne trita	30	0,191	0,093	0	1,6	5,73	2,79	0	48,00
uova	5	0,13	0,11	0,01	1,55	0,65	0,55	0,05	7,75
Pan grattato	3	0,113	0,02	0,077	3,54	0,34	0,06	0,23	10,62
grana	3	0,274	0,28	0	3,62	0,822	0,84	0	10,86
prosciutto cotto	3	0,211	0,364	0	4,12	0,633	1,092	0	12,36
olio	3	0	1	0	9	0	3	0	27,00
vino comune	5	0,001	0	0,001	0,74	0,005	0	0,005	3,70
aromi q.b.									
						23,46	15,8	0,29	248,29

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

POLLO ARROSTO

carne di pollo	120	0,199	0,036	0	1,12	23,88	4,32	0	134,40
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
vino comune	5	0,001	0	0,001	0,74	0,005	0	0,005	3,70
aromi q.b.									
						23,89	9,32	0,01	183,10

POLLO ALLA DIAVOLA

carne di pollo	120	0,199	0,036	0	1,12	23,88	4,32	0	134,40
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
pan grattato	5	0,113	0,02	0,077	3,54	0,57	0,1	0,39	17,70
grana	3	0,274	0,28	0	3,62	0,82	0,84	0	10,86
						25,27	10,3	0,39	207,96

POLLO AL LIMONE

carne di pollo	120	0,199	0,036	0	1,12	23,88	4,32	0	134,40
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
limone	5	0,006	0	0,032	0,14	0,03	0	0,16	0,70
vino comune	5	0,001	0	0,001	0,74	0,005	0	0,005	3,70
aromi q.b.									
						23,92	9,32	0,17	183,80

POLLO ALLA CACCIATORA

carne di pollo	120	0,199	0,036	0	1,12	23,88	4,32	0	134,40
pomodori pelati	30	0,003	0,002	0,034	0,16	0,09	0,06	1,02	4,80
carote	10	0,01	0	0,048	0,22	0,1	0	0,48	2,20
sedano	10	0,023	0,002	0,029	0,21	0,23	0,02	0,29	2,10
cipolle	10	0,01	0	0,052	0,23	0,1	0	0,52	2,30
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
aromi q.b.									
						24,40	9,4	2,31	190,80

POLLO LESSO

carne di pollo	120	0,199	0,036	0	1,12	23,88	4,32	0	134,40
----------------	------------	-------	-------	---	------	--------------	-------------	----------	---------------

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

23,88 4,32 0,00 134,40

PETTO DI POLLO ALLA SOAVE

petto di pollo	120	0,224	0,021	0	1,08	26,88	2,52	0	129,60
farina	5	0,11	0,007	0,78	3,42	0,55	0,035	3,9	17,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
vino comune	10	0,001	0	0,001	0,74	0,01	0	0,01	7,40
aromi q.b.									
						27,43	7,56	3,90	191,70

PETTO DI POLLO AI FERRI

petto di pollo	120	0,224	0,021	0	1,08	26,88	2,52	0	129,60
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						26,88	7,52	0,00	174,60

FESA DI TACCHINO BURRO E SALVIA

fesa di tacchino	120	0,22	0,049	0,004	1,33	26,4	5,88	0,48	159,60
farina	5	0,11	0,007	0,78	3,42	0,55	0,04	3,90	17,10
burro	5	0,005	0,831	0,006	7,52	0,03	4,16	0,03	37,60
salvia q.b.									
aromi q.b.									
						26,98	10,07	4,41	214,30

FESA DI TACCHINO AI FERRI

fesa di tacchino	120	0,22	0,049	0,004	1,33	26,4	5,88	0,48	159,60
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						26,40	10,88	0,48	204,60

BISTECCA PROFUMATA

Carne di vitellone	120	0,191	0,093	0	1,6	22,92	11,16	0	192,00
farina	5	0,11	0,007	0,78	3,42	0,55	0,035	3,9	17,10
prezzemolo	5	0,036	0,006	0	0,2	0,18	0,03	0	1,00

*Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8
80138 Napoli*

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						23,65	11,2	3,9	210,10

COTOLETTA ALLA MILANESE

Carne di vitellone	120	0,191	0,093	0	1,6	22,92	11,16	0	192,00
uova	20	0,13	0,11	0,01	1,55	2,60	2,20	0,2	31,00
pan grattato	10	0,116	0,019	0,775	3,54	1,16	0,19	7,75	35,40
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						26,68	18,6	7,95	303,40

PETTO DI POLLO IMPANATO

petto di pollo	120	0,224	0,021	0	1,08	26,88	2,52	0	129,60
uova	20	0,13	0,11	0,01	1,55	2,60	2,20	0,2	31,00
pan grattato	10	0,116	0,019	0,775	3,54	1,16	0,19	7,75	35,40
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						30,64	9,91	7,95	241,00

PIZZAIOLA

Carne di vitellone	120	0,191	0,093	0	1,6	22,92	11,16	0	192,00
pomodori pelati	30	0,003	0,002	0,034	0,16	0,09	0,06	1,02	4,80
prezzemolo	10	0,036	0,006	0	0,2	0,36	0,06	0	2,00
farina	5	0,11	0,007	0,78	3,42	0,55	0,035	3,90	17,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
aromi q.b.									
						23,92	16,3	4,92	260,90

**SCALOPPINE AL VINO
BIANCO**

Carne di vitellone	120	0,191	0,093	0	1,6	22,92	11,16	0	192,00
farina	5	0,11	0,007	0,78	3,42	0,55	0,035	3,90	17,10
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
vino comune	10	0,001	0	0,001	0,74	0,01	0	0,01	7,40
						23,48	16,2	3,91	261,50

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

SCALOPPINE AL LIMONE

Carne di vitellone	120	0,191	0,093	0	1,6	22,92	11,16	0	192,00
farina	5	0,11	0,007	0,78	3,42	0,55	0,035	3,90	17,10
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
limone	20	0,006	0	0,032	0,14	0,12	0	0,64	2,80
						23,59	16,2	4,54	256,90

SPEZZATINO

Carne di vitellone	120	0,191	0,093	0	1,6	22,92	11,16	0	192,00
patate	50	0,021	0,004	0,208	0,9	1,05	0,2	10,4	45,00
pomodori pelati	5	0,003	0,002	0,034	0,16	0,015	0,01	0,17	0,80
carote	5	0,01	0	0,048	0,22	0,05	0	0,24	1,10
sedano	5	0,023	0,002	0,029	0,21	0,115	0,01	0,145	1,05
cipolle	5	0,01	0	0,052	0,23	0,05	0	0,26	1,15
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						24,20	16,4	11,2	286,10

NODINI DI VITELLO

Carne di vitellone	120	0,191	0,093	0	1,6	22,92	11,16	0	192,00
farina	5	0,11	0,007	0,78	3,42	0,55	0,035	3,9	17,10
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						23,47	16,2	3,9	254,10

INVOLTINI DI CARNE

Carne di vitellone	80	0,191	0,093	0	1,6	15,28	7,44	0	128,00
carne trita	20	0,191	0,093	0	1,6	3,82	1,86	0	32,00
prosciutto cotto	10	0,211	0,364	0	4,12	2,11	3,64	0	41,20
uova	10	0,13	0,11	0,01	1,55	1,3	1,1	0,1	15,50
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
pan grattato	5	0,116	0,019	0,775	3,54	0,58	0,095	3,88	17,70
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
						24,46	20,5	3,98	297,50

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

GALLETTO AL FORNO

galletto	120	0,199	0,036	0	1,12	23,88	4,32	0	134,40
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
vino comune	5	0,001	0	0,001	0,74	0,005	0	0,005	3,70
aromi q.b.									
						23,89	9,32	0,01	183,10

POLPETTE AL POMODORO

carne trita	100	0,191	0,093	0	1,6	19,1	9,3	0	160,00
uova	30	0,13	0,11	0,01	1,55	3,9	3,3	0,3	46,50
pomodori pelati	30	0,003	0,002	0,034	0,16	0,09	0,06	1,02	4,80
prosciutto cotto	10	0,211	0,364	0	4,12	2,11	3,64	0	41,20
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0	18,10
olio	3	0	1	0	9	0	3	0	27,00
						26,57	20,7	1,32	297,60

CONIGLIO ARROSTO

coniglio	120	0,203	0,054	0	1,29	24,36	6,48	0	154,80
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
vino comune	5	0,001	0	0,001	0,74	0,005	0	0,005	3,70
aromi q.b.									
						24,37	11,5	0,01	203,50

FARAONA ARROSTO

faraona	120	0,243	0,018	0,002	1,14	29,16	2,16	0,24	136,80
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
vino comune	5	0,001	0	0,001	0,74	0,005	0	0,005	3,70
aromi q.b.									
						29,17	7,16	0,25	185,50

VITELLO TONNATO

Carne di vitellone	90	0,191	0,093	0	1,6	17,19	8,37	0	144,00
tonno sott'olio	10	0,228	0,185	0	2,57	2,28	1,85	0	25,70
cipolle	5	0,01	0	0,052	0,23	0,05	0	0,26	1,15
maionese	25	0,023	0,864	8E-04	7,87	0,57	21,6	0,02	196,75
vino comune	10	0,001	0	0,001	0,74	0,01	0	0,01	7,40

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

20,10 31,8 0,29 375,00

ROAST BEEF

Carne di vitellone	120	0,191	0,093	0	1,6	22,92	11,16	0	192,00
carote	10	0,01	0	0,048	0,22	0,1	0	0,48	2,20
cipolle	10	0,01	0	0,052	0,23	0,1	0	0,52	2,30
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
vino comune	5	0,001	0	0,001	0,74	0,005	0	0,005	3,70
						23,13	16,2	1,01	245,20

AGNELLO AL FORNO

agnello	120	0,19	0,15	0	2,11	22,8	18	0	253,20
olio	5	0	1	0	9	0	5	0	45,00
vino comune	5	0,001	0	0,001	0,74	0,005	0	0,005	3,70
						22,81	23	0,01	301,90

SCALOPPINE AI FUNGHI

Carne di vitellone	120	0,191	0,093	0	1,6	22,92	11,16	0	192,00
funghi	10	0,023	0,004	0,01	0,16	0,23	0,04	0,10	1,60
farina	5	0,11	0,007	0,78	3,42	0,55	0,035	3,90	17,10
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
vino comune	10	0,001	0	0,001	0,74	0,01	0	0,01	7,40
						23,71	16,2	4,01	263,10

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

Carne di vitellone	120	0,191	0,093	0	1,6	22,92	11,16	0	192,00
prosciutto cotto	10	0,211	0,364	0	4,12	2,11	3,64	0,00	41,20
farina	5	0,11	0,007	0,78	3,42	0,55	0,035	3,90	17,10
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
vino comune	5	0,001	0	0,001	0,74	0,01	0	0,01	3,70
						25,59	19,8	3,91	299,00

BISTECCA AI FERRI

Carne di vitellone	120	0,191	0,093	0	1,6	22,92	11,16	0	192,00
olio	2	0	1	0	9	0	2,00	0	18,00

*Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8
80138 Napoli*

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

22,92 13,2 0,00 210,00

SOGLIOLA DORATA

sogliola	200	0,159	0,017	0,009	0,83	31,8	3,4	1,8	166,00
farina	10	0,11	0,007	0,78	3,42	1,1	0,07	7,80	34,20
uova	10	0,13	0,11	0,01	1,55	1,3	1,1	0,10	15,50
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
limone	20	0,006	0	0,032	0,14	0,12	0	0,64	2,80
						34,32	9,57	10,34	263,50

SOGLIOLA GRATINATA

sogliola	200	0,159	0,017	0,009	0,83	31,8	3,4	1,8	166,00
pan grattato	10	0,116	0,019	0,775	3,54	1,16	0,19	7,75	35,40
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,4	0,00	18,10
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
vino comune	5	0,001	0	0,001	0,74	0,01	0	0,01	3,70
						34,34	9,99	9,56	268,20

SOGLIOLA AL VINO BIANCO

sogliola	200	0,159	0,017	0,009	0,83	31,8	3,4	1,8	166,00
farina	10	0,11	0,007	0,78	3,42	1,1	0,07	7,80	34,20
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
vino comune	10	0,001	0	0,001	0,74	0,01	0	0,01	7,40
						32,91	8,47	9,61	252,60

PALOMBO AI FERRI

palombo	200	0,16	0,012	0,013	0,79	32	2,4	2,6	158,00
olio	3	0	1	0	9	0	3,00	0	27,00
						32,00	5,4	2,60	185,00

NASELLO AL LIMONE

nasello	200	0,17	0,003	0	0,7	34	0,6	0	140,00
farina	5	0,11	0,007	0,78	3,42	0,55	0,035	3,90	17,10
limone	20	0,006	0	0,032	0,14	0,12	0,00	0,64	2,80
olio	5	0	1	0	9	0,00	5	0,00	45,00

*Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8
80138 Napoli*

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

34,67 5,64 4,54 204,90

NASELLO GRATINATO

nasello	200	0,17	0,003	0	0,7	34	0,6	0	140,00
pan grattato	10	0,116	0,019	0,775	3,54	1,16	0,19	7,75	35,40
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,40	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0,00	5	0,00	45,00
vino comune	5	0,001	0	0,001	0,74	0,01	0	0,01	3,70
						36,54	7,19	7,76	242,20

NASELLO AL POMODORO

nasello	200	0,17	0,003	0	0,7	34	0,6	0	140,00
pomodori pelati	30	0,003	0,002	0,034	0,16	0,09	0,06	1,02	4,80
farina	5	0,11	0,007	0,78	3,42	0,55	0,04	3,9	17,10
olio	5	0	1	0	9	0,00	5	0,00	45,00
prezzemolo	1	0,036	0,006	0	0,2	0,04	0,006	0,00	0,20
						34,68	5,7	4,92	207,10

PALOMBO GRATINATO

palombo	200	0,16	0,012	0,013	0,79	32	2,4	2,6	158,00
pan grattato	10	0,116	0,019	0,775	3,54	1,16	0,19	7,75	35,40
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,40	0	18,10
olio	5	0	1	0	9	0,00	5	0,00	45,00
vino comune	5	0,001	0	0,001	0,74	0,01	0	0,01	3,70
						34,54	8,99	10,36	260,20

FRITTATA

uova n° 2	100	0,13	0,11	0,01	1,55	13	11	1	155,00
latte parz. Screm.	10	0,035	0,018	0,05	0,48	0,35	0,18	0,50	4,80
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,40	0	18,10
olio	3	0	1	0	9	0,00	3	0,00	27,00
						14,72	15,6	1,50	204,90

OMELETTE AL FORMAGGIO

uova n° 2	100	0,13	0,11	0,01	1,55	13	11	1	155,00
-----------	------------	------	------	------	------	-----------	-----------	----------	---------------

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

fontina	20	0,252	0,304	0	3,74	5,04	6,08	0	74,80
olio	3	0	1	0	9	0,00	3	0,00	27,00
						18,04	20,1	1,00	256,80

OMELETTE AL PROSCIUTTO

uova n° 2	100	0,13	0,11	0,01	1,55	13	11	1	155,00
prosciutto cotto	10	0,211	0,364	0	4,12	2,11	3,64	0	41,20
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,40	0	18,10
olio	3	0	1	0	9	0,00	3	0,00	27,00
						16,48	19	1,00	241,30

INVOLTINI AL PROSCIUTTO

prosciutto cotto	40	0,211	0,364	0	4,12	8,44	14,56	0	164,80
insalata russa	50	0,016	0,314	0,07	3,15	0,8	15,70	3,5	157,50
						9,24	30,3	3,50	322,30

PROSCIUTTO COTTO

50	0,211	0,364	0	4,12	10,55	18,2	0,00	206,00
-----------	-------	-------	---	------	--------------	-------------	-------------	---------------

PROSCIUTTO CRUDO

60	0,254	0,213	0	2,93	15,24	12,8	0,00	175,80
-----------	-------	-------	---	------	--------------	-------------	-------------	---------------

BRESAOLA

60	0,48	0,06	0	2,46	28,80	3,6	0,00	147,60
-----------	------	------	---	------	--------------	------------	-------------	---------------

SALUMI MISTI

salame	20	0,274	0,383	0	4,54	5,48	7,66	0	90,80
coppa	20	0,183	0,25	0	2,98	3,66	5,00	0	59,60
mortadella di bologna	20	0,139	0,399	0	4,14	2,78	7,98	0	82,80
						11,92	20,6	0,00	233,20

UOVA

n°2

100	0,13	0,11	0,01	1,55	13	11	1	155,00
------------	------	------	------	------	-----------	-----------	----------	---------------

Tonno all'olio sgocc.

80	0,228	0,185	0	2,57	18,2	14,8	0	205,60
-----------	-------	-------	---	------	-------------	-------------	----------	---------------

FORMAGGI MISTI

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

mozzarella	120	0,199	0,161	0	2,24	23,9	19,3	0	268,80
fontina	80	0,252	0,304	0	3,74	20,2	24,3	0	299,20
emmenthal	80	0,29	0,3	0	3,85	23,2	24	0	308,00
robiola	80	0,189	0,259	0	3,08	15,1	20,7	0	246,40
ricotta fresca	150	0,122	0,08	0,04	1,35	18,3	12	6	202,50
bel paese (tipo)	80	0,254	0,302	0	3,73	20,3	24,2	0	298,40
Quark (tipo philadelphia)	100	0,11	0,17	0,03	2,1	11,00	17,00	3	210,00

CONTORNI per pranzo e cena

PATATE AL FORNO

patate	200	0,021	0,004	0,208	0,9	4,2	0,8	41,6	180,00
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
rosmarino		0,139	0,399	0	4,14	0	0,00	0	0,00
						4,20	5,8	41,60	225,00

PATATE E CAROTE ALL'OLIO

patate	100	0,021	0,004	0,208	0,9	2,1	0,4	20,8	90,00
carote	100	0,01	0	0,048	0,22	1	0,00	4,8	22,00
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
						3,10	5,4	25,60	157,00

PUREA DI PATATE

patate	170	0,021	0,004	0,208	0,9	3,57	0,68	35,36	153,00
--------	------------	-------	-------	-------	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

latte parz. screm.	50	0,035	0,018	0,05	0,48	1,75	0,90	2,5	24,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,40	0	18,10
burro	5	0,005	0,831	0,006	7,52	0,025	4,16	0,03	37,60
						6,72	7,14	37,89	232,70

PATATE DUCHESSA

patate	170	0,021	0,004	0,208	0,9	3,57	0,68	35,36	153,00
latte parz. screm.	50	0,035	0,018	0,05	0,48	1,75	0,90	2,5	24,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,40	0	18,10
burro	5	0,005	0,831	0,006	7,52	0,025	4,16	0,03	37,60
						6,72	7,14	37,89	232,70

CAROTE AL BURRO

carote	200	0,01	0	0,048	0,22	2	0	9,6	44,00
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,40	0	18,10
prezzemolo	1	0,036	0,006	0	0,2	0,036	0,01	0	0,20
						3,41	1,41	9,60	62,30

CAROTE IN INSALATA

carote	200	0,01	0	0,048	0,22	2,00	0	9,60	44,00
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
prezzemolo	1	0,036	0,006	0	0,2	0,036	0,01	0	0,20
						2,04	5,01	9,60	89,20

FINOCCHI GRATNATI

Finocchi	200	0,005	0,003	0,032	0,16	1,00	0,60	6,40	32,00
pan grattato	5	0,116	0,019	0,775	3,54	0,58	0,10	3,88	17,70
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,40	0	18,10
burro	5	0,005	0,831	0,006	7,52	0,025	4,16	0,03	37,60
						2,98	6,25	10,31	105,40

**FINOCCHI IN
INSALATA**

Finocchi	200	0,005	0,003	0,032	0,16	1,00	0,60	6,40	32,00
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
aromi q.b.						0	0,00	0	0,00

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

1,00 5,6 6,40 77,00

FAGIOLINI ALL'OLIO

fagiolini	200	0,021	0,001	0,024	0,18	4,20	0,20	4,80	36,00
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
aromi q.b.						0	0,00	0	0,00
						4,20	5,2	4,80	81,00

FAGIOLINI TRIFOLATI

fagiolini	200	0,021	0,001	0,024	0,18	4,20	0,20	4,80	36,00
pomodori pelati	30	0,003	0,002	0,034	0,16	0,09	0,06	1,02	4,80
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
						4,29	5,26	5,82	85,80

ZUCCHINE TRIFOLATE

zucchine	200	0,013	0,001	0,023	0,15	2,60	0,20	4,60	30,00
pomodori pelati	30	0,003	0,002	0,034	0,16	0,09	0,06	1,02	4,80
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
						2,69	5,26	5,62	79,80

ZUCCHINE ALL'OLIO

zucchine	200	0,013	0,001	0,023	0,15	2,60	0,20	4,60	30,00
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
aromi q.b.		0	0	0	9	0	0,00	0	0,00
						2,60	5,2	4,60	75,00

BIETOLE ALL'OLIO

bietole	200	0,013	0,001	0,023	0,11	2,60	0,20	4,60	22,00
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
aromi q.b.		0	0	0	9	0	0,00	0	0,00
						2,60	5,2	4,60	67,00

CAVOLFIORE ALL'OLIO

cavolfinori	200	0,032	0,002	0,027	0,24	6,40	0,40	5,40	48,00
-------------	------------	-------	-------	-------	------	-------------	-------------	-------------	--------------

*Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8
80138 Napoli*

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
aromi q.b.		0	0	0	9	0	0,00	0	0,00
						6,40	5,4	5,40	93,00

**CAVOLFIORI
GRATNATI**

cavolfiori	200	0,032	0,002	0,027	0,24	6,40	0,40	5,40	48,00
pan grattato	5	0,116	0,019	0,775	3,54	0,58	0,10	3,88	17,70
grana	5	0,274	0,28	0	3,62	1,37	1,40	0	18,10
burro	5	0,005	0,831	0,006	7,52	0,025	4,16	0,03	37,60
						8,38	6,05	9,31	121,40

PISELLI AL BURRO

piselli surgelati	200	0,05	0,008	0,068	0,52	10,00	1,60	13,60	104,00
burro	5	0,005	0,831	0,006	7,52	0,025	4,16	0,03	37,60
						10,03	5,76	13,63	141,60

TRIS PRIMAVERA

piselli surgelati	50	0,05	0,008	0,068	0,52	2,50	0,40	3,40	26,00
carote	50	0,01	0	0,048	0,22	0,5	0,00	2,40	11,00
patate	100	0,021	0,004	0,208	0,9	2,1	0,40	20,8	90,00
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
						5,10	5,8	26,60	172,00

PISELLI ALLA FRANCESE

piselli surgelati	200	0,05	0,008	0,068	0,52	10,00	1,60	13,60	104,00
prosciutto cotto	5	0,211	0,364	0	4,12	1,055	1,82	0,00	20,60
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
						11,06	8,42	13,60	169,60

BARBABIETOLE IN INSALATA

barbabietola	200	0,011	0	0,04	0,19	2,20	0,00	8,00	38,00
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
aromi q.b.		0	0	0		0	0,00	0	0,00
						2,20	5	8,00	83,00

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

SPINACI AL BURRO

spinaci	200	0,034	0,007	0,008	0,22	6,80	1,40	1,60	44,00
burro	5	0,005	0,831	0,006	7,52	0,025	4,16	0,03	37,60
						6,83	5,56	1,63	81,60

INSALATA

lattuga	100	0,018	0,004	0,011	0,14	1,80	0,40	1,10	14,00
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
aromi q.b.		0	0	0		0	0,00	0	0,00
						1,80	5,40	1,10	59,00

INSALATA MISTA

lattuga	50	0,018	0,004	0,011	0,14	0,90	0,20	0,55	7,00
carote	50	0,01	0	0,048	0,22	0,50	0,00	2,40	11,00
finocchi	50	0,005	0,003	0,032	0,16	0,25	0,15	1,60	8,00
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
aromi q.b.		0	0	0		0	0,00	0	0,00
						1,65	5,35	4,55	71,00

POMODORI IN INSALATA

pomodori da insalata	200	0,012	0,002	0,028	0,17	2,40	0,40	5,60	34,00
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
aromi q.b.		0	0	0		0	0,00	0	0,00
						2,40	5,40	5,60	79,00

FAGIOLI IN UMIDO

fagioli	200	0,036	0,004	0,062	0,42	7,20	0,80	12,40	84,00
pomodori pelati	30	0,003	0,002	0,034	0,16	0,09	0,06	1,02	4,80
olio	5	0	1	0	9	0	5,00	0	45,00
						7,29	5,86	13,42	133,80

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

FRUTTA

FRUTTA FRESCA

frutta fresca (valori medi)	150	0,002	0,003	0,111	0,45	0,30	0,45	16,7	67,50
-----------------------------	------------	-------	-------	-------	------	-------------	-------------	-------------	--------------

MACEDONIA DI FRUTTA

frutta fr. mista (val. medi)	200	0,006	0,003	0,122	0,5	1,10	0,60	24,3	99,50
------------------------------	------------	-------	-------	-------	-----	-------------	-------------	-------------	--------------

PANE E SOSTITUTI

panino	50	0,083	0,004	0,675	2,9	4,15	0,20	33,8	145,00
--------	-----------	-------	-------	-------	-----	-------------	-------------	-------------	---------------

panino	80	0,083	0,004	0,675	2,9	6,64	0,32	54	232,00
--------	-----------	-------	-------	-------	-----	-------------	-------------	-----------	---------------

fette biscottate	15	0,109	0,052	0,849	4,09	1,64	0,78	12,7	61,35
------------------	-----------	-------	-------	-------	------	-------------	-------------	-------------	--------------

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania “L.VAnvintelli”

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

DIETA prudenziale:

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

Calorie: 2000

% Proteine: 15

% Lipidi: 30

% Carboidrati: 55

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

Latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b. + zucchero g 15
e n° 2 fette biscottate + marmellata g 20

Pranzo:

- Pasta g 100 + sugo q.b., o riso g 80 + verza g 150;
- Pesce persico g 150, o philadelphia g 80;
- Pomodori g 200, o insalata verde g 200;
- Pane g 50 ;
- Frutta fresca g 250;

Cena:

- Petto pollo g 100, o petto di tacchino g 100;
- Carciofi g 200, o fagiolini g 200;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

Latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b. + zucchero g 15
e n° 2 fette biscottate + marmellata g 20

Pranzo:

- Pasta g 70 + ceci g 35, o pasta g 80 + cavoli g 150;
- Carne di maiale g 100, o carne di vitello g 110;
- Melanzane g 200, o fagiolini g 200;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250;

Cena:

- Pesce spada g 150, o merluzzo g 160;
- Carote g 200, o finocchi g 250;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 250;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

Latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b. + zucchero g 15
e n° 2 fette biscottate + marmellata g 20

Pranzo:

- Riso g 80 + zucca g 100, o pasta g 80 + zucchine g 200;
- Carne di pollo g 110, o carne di coniglio g 110;
- Peperoni g 250, o broccoli g 200;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250;

Cena:

- Prosciutto cotto g 80, o prosciutto crudo g 90;
- Mais g 100, o carote g 200;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 250;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

Latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b. + zucchero g 15
e n° 2 fette biscottate + marmellata g 20

Pranzo:

- Pasta g 50 + minestrone g 250, o riso g 70 + spinaci g 150;
- Spigola g 150, o salmone g 120;
- Patate g 120, o insalata verde g 150;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250;

Cena:

- Uova 2, o emmenthal g 70;
- Spinaci g 250, o bietole g 250;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 250;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

Latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b. + zucchero g 15
e n° 2 fette biscottate + marmellata g 20

Pranzo:

- Pasta g 70 + fagioli secchi g 30, o pasta g 60 + patate g 100;
- Sogliola g 150, o platessa g 150;
- Biete g 250, o zucchine g 250;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250;

Cena:

- Mozzarella g 80, o bresaola g 100;
- Pomodori g 200, o carote g 200;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 250;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sabato

Colazione:

Latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b. + zucchero g 15
e n° 2 fette biscottate + marmellata g 20

Pranzo:

- Pasta g 70 + piselli g 100, o pasta g 100 + sugo q.b.;
- Carne di pollo g 110, o carne di agnello g 90;
- Carote g 200, o finocchi g 200;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250;

Cena:

- Tonno sgocciolato g 80, o petto di pollo g 100;
- Pomodori g 200, o scarole g 250;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 250;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Domenica

Colazione:

Latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b. + zucchero g 15
e n° 2 fette biscottate + marmellata g 20

Pranzo:

- Pasta g 100, o riso g 100 + sugo q.b.;
- Carne di manzo g 100, o orata g 150;
- Melanzane g 250, o insalata mista g 200;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250;

Cena:

- Prosciutto crudo g 90, o galbanino g 70;
- Insalata g 200, o zucchine g 250;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 250;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Condimento: per tutta la giornata **g 35 di olio extra vergine di oliva**

Pasta e riso: **bianco**

Pane : **bianco**

Sale: **g 5**

Aromi naturali al bisogno

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania “L.VAnvintelli”

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

DIETA prudenziale estiva:

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

Calorie: 2000

% Proteine: 17

% Lipidi: 29

% Carboidrati: 54

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

Latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b. + zucchero g 15
e n° 2 fette biscottate + marmellata g 20

Pranzo:

- Pasta g 100 + sugo q.b., pasta g 80 + zucchine g 200;
- Cernia g 160, o pangasio g 150;
- Pomodori g 200, o insalata verde g 200;
- Pane g 50 ;
- Frutta fresca g 250;

Cena:

- Carne di manzo 100 g, o carne di maiale magro g 110;
- Insalata mista: patate 150 g + pomodori g 70 + carote g 60;
- Pane 70 g
- Frutta 250 g

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

Latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b. + zucchero g 15

e n° 2 fette biscottate + marmellata g 20

Pranzo:

- Pasta all'insalata : pasta 80 g + fior di latte 50 g + pomodori 150 g
- Prosciutto crudo 60 g
- Insalata 150 g, o spinaci g 250;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250;

Cena:

- Petto di pollo g 100, o bastoncini di merluzzo n.4;
- Carote g 200, o finocchi g 250;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 250;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

Latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b. + zucchero g 15
e n° 2 fette biscottate + marmellata g 20

Pranzo:

- Riso g 80 + asparagi g 100, o pasta g 80 + carciofi g 100;
- Carne di pollo g 110, o carne di coniglio g 110;
- Peperoni g 250, o broccoli g 200;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250;

Cena:

- Prosciutto cotto g 80, o prosciutto crudo g 90;
- Mais g 100, o carote g 200;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 250;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

Latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b. + zucchero g 15
e n° 2 fette biscottate + marmellata g 20

Pranzo:

- Riso all'insalata : riso 70 g + tonno al naturale 55 g + mais 50 g + pomodori 70 g + carote 60 + olive n°3
- Uova n°2
- Insalata 150 g, o finocchi g 200;
- Pane 50 g
- Frutta 250 g

Cena:

- Philadelphia g 80, o asiago g 70;
- Spinaci g 250, o carciofi g 200;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 250;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

Latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b. + zucchero g 15
e n° 2 fette biscottate + marmellata g 20

Pranzo:

- Pasta g 70 + melanzane g 100 + pomodoro q.b., o pasta g 60 + patate g 100;
- Cotoletta di pollo g 90, o platessa g 150;
- Carote g 200, o zucchine g 250;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250;

Cena:

- Mozzarella g 80, o bresaola g 100;
- Pomodori g 200, o carote g 200;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 250;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sabato

Colazione:

Latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b. + zucchero g 15
e n° 2 fette biscottate + marmellata g 20

Pranzo:

- Pasta g 70 + piselli g 100, o pasta g 70 + lenticchie g 40;
- Carne di tacchino g 110, o carne di agnello g 90;
- Fagiolini g 200, o finocchi g 200;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250;

Cena:

- Tonno sgocciolato g 80, o Hamburger di manzo magro g 90;
- Pomodori g 200, o scarole g 250;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 250;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Domenica

Colazione:

Latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b. + zucchero g 15
e n° 2 fette biscottate + marmellata g 20

Pranzo:

- Pasta g 100, o riso g 100 + sugo q.b.;
- Carne di manzo g 100, o insalata di polpo g 220;
- Zucchine g 250, o insalata mista g 200;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250;

Cena:

- Prosciutto cotto g 80, o galbanino g 70;
- Spinaci g 200, o finocchi g 250;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 250;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Condimento: per tutta la giornata **g 35 di olio extra vergine di oliva**

Pasta e riso: **bianco**

Pane : **bianco**

Sale: **g 5**

Aromi naturali al bisogno

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

DIETE SPECIALI:

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

DIETA IPERCOLESTEROLEMIA

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

2000 Kcal/die

Carboidrati 57%

Lipidi 23%

Protidi 20%

Colesterolo mg 180

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

latte p.s. g 210 + orzo q.b. + zucchero g 5
e n° 4 fette biscottate integrali

Pranzo:

- Riso g 35 + minestrone g 150 + parmigiano g 5;
- Carne di maiale magro g 120;
- Insalata mista g 300, scarole g 300;
- Pane g 40 ;
- Frutta fresca g 250;

Ore 17:

n°2 di frutti di stagione

Cena:

- Riso g 40 + brodo vegetale q.b.;
- Cernia g 110, o dentice g 110
- Pomodori g 200, fagiolini g 250
- Pane g 100;
- Frutta fresca g 250 (escluse banane e fichi)

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

latte p.s. g 210 + orzo q.b. + zucchero g 5
e n° 4 fette biscottate integrali

Pranzo:

- Ceci g 120, o lenticchie g 130;
- Sarde g 110, o alici g 130;
- Zucchine g 300, o finocchi g 300;
- Pane g 40;
- Frutta fresca g 250

Ore 17

n°2 di frutti di stagione

Cena:

- Pasta g 40 + parmigiano g 5;
- Ricotta g 70, o fior di latte g 50;
- Carciofi g 200, o cavolbroccoli g 250;
- Pane g 100;
- Frutta fresca g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

latte p.s. g 210 + orzo q.b. + zucchero g 5
e n° 4 fette biscottate integrali

Pranzo:

- Pasta g 110 + parmigiano g 5;
- Carne di pollo g 120, o carne di coniglio g 120 ;
- Spinaci g 300, o pomodori g 300;
- Pane g 40;
- Frutta fresca g 250

Ore 17:

n°2 di frutti di stagione;

Cena:

- Patate g 250;
- Alici g 100, o cefalo g 100;
- Zucchine g 250, o scarole g 250;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

latte p.s. g 210 + orzo q.b. + zucchero g 5
e n° 4 fette biscottate integrali

Pranzo:

- Riso g 35 + minestrone g 150 + parmigiano g 5;
- Carne di maiale magra g 120, o petto di tacchino g 120;
- Bietola g 300, o pomodori g 300;
- Pane g 40;
- Frutta fresca g 250

Ore 17:

n°2 di frutti di stagione;

Cena:

- Piselli freschi g 210;
- Prosciutto crudo senza grasso g 60;
- Peperoni g 250, o spinaci g 250;
- Pane g 100;
- Frutta fresca g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

latte p.s. g 210 + orzo q.b. + zucchero g 5
e n° 4 fette biscottate integrali

Pranzo:

- Fagioli secchi g 140;
- Merluzzo g 180, o sogliola g 160;
- Spinaci g 300, o bietola g 300;
- Pane g 40;
- Frutta fresca g 250

Ore 17:

n°2 di frutti di stagione

Cena:

- Polenta g 40 + pomodoro q.b.;
- Petto di pollo g 100;
- Finocchi g 250, o broccoli g 250;
- Pane g 100;
- Frutta fresca g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sabato

Colazione:

latte p.s. g 210 + orzo q.b. + zucchero g 5
e n° 4 fette biscottate integrali

Pranzo:

- Riso g 120 + pomodoro q.b.;
- Carne di manzo g 100, o di vitello g 110;
- Melanzane g 300, o peperoni g 300;
- Pane g 40;
- Frutta fresca g 250

Ore 17:

n°2 di frutti di stagione

Cena:

- Patate g 300;
- Salmone g 100, o alici g 110
- Zucchine g 250, o lattuga g 200;
- Pane g 70;
- Frutta fresca g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Domenica

Colazione:

latte p.s. g 210 + orzo q.b. + zucchero g 5
e n° 4 fette biscottate integrali

Pranzo:

- Pasta g 110 + pomodoro q.b + parmigiano g 5;
- Carne di agnello g 110;
- Insalata verde g 200, o carote g 250
- Pane g 40;
- Frutta fresca g 250

Ore 17:

n°2 di frutti di stagione

Cena:

- Minestrone g 170;
- Sgombro g 60, o alici g 110;
- Fagiolini g 200, o carciofi g 200
- Pane g 100;
- Frutta fresca g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Condimento: per tutta la giornata **g 25 (5 cucchiaini)** di olio extra vergine di oliva

Pasta e riso: **bianco**

Pane : **integrale**

Sale: **g 5**

N.B.: Bere lontano dai pasti almeno **1,5 litri** al giorno, possibilmente acqua oligominerale

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

N.B.: I secondi piatti vanno preparati alla griglia.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

DIETA IPERTRIGLICERIDEMIA

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

1900 Kcal/die

Carboidrati 47%

Lipidi 31%

Protidi 22%

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

latte p.s. g 150 + orzo q.b.
e n° 3 fette biscottate integrali

ore 11:

crackers integrali n°4

Pranzo:

- Riso g 80 + parmigiano g 5;
- Petto di tacchino g 100, o maiale magro g 130;
- Lattuga g 300, pomodori g 250;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 200;

Ore 17:

n°2 di frutto di stagione, o fette biscottate integrali n°2
o crackers integrali n°4

Cena:

- Pane g 110;
- Ricotta g 100, o fior di latte g 50;
- Peperoni g 300, fagiolini g 300;
- Frutta fresca g 150 (escluse banane e fichi)

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

latte p.s. g 150 + orzo q.b
e n° 3 fette biscottate integrali

ore 11:

crackers integrali n°4

Pranzo:

- Fagioli secchi g 100 ;
- Tonno al naturale g 80;
- Zucchine g 300, o spinaci g 300;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 200

Ore 17

n°2 di frutto di stagione, o fette biscottate integrali n°2
o crackers integrali n°4

Cena:

- Patate g 300;
- Baccalà g 150, o stocco ammollato g 150;
- Carciofi g 300, o broccoli g 300;
- Frutta fresca g 150

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

latte p.s. g 150 + orzo q.b.
e n° 3 fette biscottate integrali

ore 11:

crackers integrali n°4

Pranzo:

- Pasta g 30 + minestrone g 100 + parmigiano g 5;
- Merluzzo g 180, o dentice g 170 ;
- Melanzane g 300, o pomodori g 300;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

n°2 di frutto di stagione, o fette biscottate integrali n°2
o crackers integrali n°4

Cena:

- Piselli freschi g 300;
- Bresaola g 70, o prosciutto crudo senza grasso g 60;
- Zucchine g 300, o scarole g 300;
- Frutta fresca g 150

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

latte p.s. g 150 + orzo q.b.
e n° 3 fette biscottate integrali

ore 11:

crackers integrali n°4

Pranzo:

- Riso g 80 + pomodoro q.b. + parmigiano g 5;
- Salmone g 120, o alici g 140;
- Carote g 300, o bietola g 300;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

n°2 di frutto di stagione, o fette biscottate integrali n°2
o crackers integrali n°4

Cena:

- Patate g 300;
- Merluzzo g 200, o cernia g 180;
- Bietola g 300, o spinaci g 300;
- Frutta fresca g 150

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

latte p.s. g 150 + orzo q.b.
e n° 3 fette biscottate integrali

ore 11:

crackers integrali n°4

Pranzo:

- Piselli freschi g 350;
- Carne di pollo g 120, o di coniglio g 110;
- Zucchine g 300, o finocchi g 300;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

n°1 di frutto di stagione, o fette biscottate integrali n°2
o crackers integrali n°4

Cena:

- Pane g 110
- Petto di pollo g 130, o carne di tacchino g 120;
- Finocchi g 300, o cavoli g 300;
- Frutta fresca g 150

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sabato

Colazione:

latte p.s. g 150 + orzo q.b.
e n° 3 fette biscottate integrali

ore 11:

crackers integrali n°4

Pranzo:

- Ceci secchi g 90, o lenticchie g 90;
- Carne di manzo g 100, o di vitello g 130;
- Melanzane g 300, o peperoni g 300;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

n°1 di frutto di stagione, o fette biscottate integrali n°2
o crackers integrali n°4

Cena:

- Pane g 110;
- Seppie g 200, o polpo g 220;
- Melanzane g 300, o lattuga g 250;
- Frutta fresca g 150

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Domenica

Colazione:

latte p.s. g 150 + orzo q.b.
e n° 3 fette biscottate integrali

ore 11:

crackers integrali n°4

Pranzo:

- Pasta g 80 + pomodoro q.b + parmigiano g 5;
- Carne di agnello g 100, o di coniglio g 110;
- Insalata verde g 250, o carciofi g 300;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

n°1 di frutto di stagione, o fette biscottate integrali n°2
o crackers integrali n°4

Cena:

- Pane g 110;
- Tonno al naturale g 80, o sgombro g 80;
- Fagiolini g 300, o carciofi g 300;
- Frutta fresca g 150

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Condimento: per tutta la giornata **g 35 (7 cucchiaini)** di olio extra vergine di oliva

Pasta e riso: **integrale**

Pane : **integrale**

Sale: **normale**

N.B.: Bere lontano dai pasti almeno **2,0 litri** al giorno, possibilmente acqua oligominerale

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

N.B.: I secondi piatti vanno preparati alla griglia.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

DIETA DISPEPSIA

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

2150 Kcal/die

Carboidrati 55%

Lipidi 28%

Protidi 17%

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

Latte scremato g 200 + orzo q.b. + miele g 15
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

Crackers n° 4 (pacchetto)
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Pranzo:

- Pasta g 80 + parmigiano g 5;
- Petto di pollo g 150;
- Insalata verde g 200;
- Pane g 40;
- Albicocche g 300;

Ore 17:

fette biscottate n°4, o grissini g 40;

Cena:

- Riso g 40 + parmigiano g 5;
- Merluzzo g 220;
- Zucchine g 300;
- Pane g 60;
- Mele g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

Latte scremato g 200 + orzo q.b. + miele g 15
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

Crackers n° 4 (pacchetto)
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Pranzo:

- Riso g 90 + parmigiano g 5;
- Carne di manzo 140 g
- Zucchine g 200;
- Pane g 40;
- Pere g 300

Ore 17

fette biscottate n°4, o grissini g 40;

Cena:

- Pasta g 40 + parmigiano g 5;
- Ricotta g 100, o robiola g 50;
- Cicoria g 300;
- Pane g 50;
- Prugne g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

Latte scremato g 200 + orzo q.b. + miele g 15
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

Crackers n° 4 (pacchetto)
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Pranzo:

- Pasta g 80 + parmigiano g 5;
- Sogliola g 180;
- Fagiolini g 200;
- Pane g 40;
- Pere g 300

Ore 17:

fette biscottate n°4, o grissini g 40;

Cena:

- Riso g 40 + parmigiano g 5;
- Prosciutto crudo senza grasso g 90;
- Zucchine g 200;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Pane g 50;
- Mele g 200

Giovedì

Colazione:

Latte scremato g 200 + orzo q.b. + miele g 15
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

Crackers n° 4 (pacchetto)
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Pranzo:

- Riso g 90 + parmigiano g 5;
- Carne di vitello g 140;
- Carote g 100
- Pane g 40;
- Pere g 300

Ore 17:

fette biscottate n°4, o grissini g 40;

Cena:

- Pasta g 40 + parmigiano g 5;
- Filetto di cernia g 170;
- Zucchine g 300;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Pane g 50;
- Prugne g 200

Venerdì

Colazione:

Latte scremato g 200 + orzo q.b. + miele g 15
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

Crackers n° 4 (pacchetto)
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Pranzo:

- Pasta g 80 + parmigiano g 5;
- Carne di pollo g 140;
- Bietola g 200;
- Pane g 40;
- Albicocche g 300

Ore 17:

fette biscottate n°4, o grissini g 40;

Cena:

- Pane g 110;
- Bresaola g 100;
- Carote g 100;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Mele g 200

Sabato

Colazione:

Latte scremato g 200 + orzo q.b. + miele g 15
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

Crackers n° 4 (pacchetto)
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Pranzo:

- Riso g 90 + parmigiano g 5;
- Carne di coniglio g 130;
- Finocchi g 300;
- Pane g 40;
- Fragole g 300, o Kiwi g 250

Ore 17:

fette biscottate n°4, o grissini g 40;

Cena:

- Pane g 110;
- Pesce San Pietro g 200, o sogliola g 170;
- Zucchine g 300;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Mele g 200

Domenica

Colazione:

Latte scremato g 200 + orzo q.b. + miele g 15
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

Crackers n° 4 (pacchetto)
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Pranzo:

- Pasta g 80 + parmigiano g 5;
- Merluzzo g 220, o rombo g 200;
- Insalata verde g 200;
- Pane g 40;
- Mele g 200

Ore 17:

fette biscottate n°4, o grissini g 40;

Cena:

- Riso g 40 + parmigiano g 5;
- Scamorza g 70;
- Finocchi g 200;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Pane g 50;
- Pere g 300

ALIMENTI DA EVITARE O CONSUMARE IN QUANTITÀ RIDOTTE:

- prodotti integrali;
- brodi e sughi di carne, lasagne, tortellini, paste farcite in genere;
- lardo, strutto, pancetta, panna, sughi grassi in genere;
- carni e pesci grassi, pesce sott'olio, molluschi e crostacei;
- insaccati, prodotti affumicati, formaggi grassi e fermentati;
- uova fritte e sode;
- legumi, e' permesso il consumo secondo la tolleranza individuale, ma ben cotti e passati;
- preferire verdura bollita; e' permesso il consumo di quella cruda secondo la tolleranza individuale;
- frutta secca, castagne;
- dolciumi contenenti creme e liquori, cioccolato, caffè e the forti;
- bevande gassate e tutti gli alcolici

Condimento: per tutta la giornata **g 40(8 cucchiaini)** di olio extra vergine di oliva

Pasta e riso: **bianco**

Pane: **bianco**

Sale: **g 3**

N.B. è necessario utilizzare fermenti lattici almeno due volte al dì

N.B.: Bere lontano dai pasti almeno **1,5 litri** al giorno, possibilmente acqua oligominerale

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

N.B.: I secondi piatti vanno preparati alla griglia.

DIETA
INSUFFICIENZA RENALE IN COMPENSO
FUNZIONALE

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

2000 Kcal/die

Carboidrati 56%

Lipidi 31%

Protidi 13%

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

latte intero g 150 con orzo q.b. o caffè + 15 g zucchero
+ marmellata 40 g + g 20 di fette biscottate senza sale

Pranzo:

- Pasta g 50 + pomodori q.b;
- Carne magra ai ferri g 100;
- Insalata verde g 150;
- Pane senza sale g 40;
- Mele g 250;
- Marmellata g 40

Cena:

- Emmenthal g 50 ;
- Patate lesse g 200;
- Pane senza sale g 40;
- Pere g 250
- Marmellata g 40

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

latte intero g 150 con orzo q.b. o caffè + 20 g zucchero
+ marmellata 40 g + g 20 di fette biscottate senza sale

Pranzo:

- riso g 50 + pomodoro q.b.;
- Sogliola g 150;
- Carote lesse g 100;
- Pane senza sale g 50;
- Arance g 250
- Marmellata g 40

Cena:

- Mozzarella g 70;
- Insalata g 150;
- Pane senza sale g 50;
- Mele g 250
- Marmellata g 40

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

latte intero g 150 con orzo q.b. o caffè + 15 g zucchero
+ marmellata 40 g + g 20 di pane biscottato senza sale

Pranzo:

- Pasta g 50 + pomodoro q.b.;
- Merluzzo lesso g 200;
- Spinaci lessi g 50;
- Pane senza sale g 40;
- Mandarini g 200
- Marmellata g 40

Cena:

- Carne ai ferri g 150
- Carote lesse g 150;
- Pane senza sale g 40;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Pere g 250
- Marmellata g 40

Giovedì

Colazione:

latte intero g 150 con orzo q.b. o caffè + 15 g zucchero
+ marmellata 40 g + g 30 di pane biscottato senza sale

Pranzo:

- Riso g 50 + pomodoro q.b.;
- Sogliola g 150;
- Carote lesse g 100
- Pane senza sale g 40;
- Arance g 250
- Marmellata g 40

Cena:

- Mozzarella g 70;
- Insalata g 150;
- Pane senza sale g 40;
- Mele g 250
- Marmellata g 40

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

latte intero g 150 con orzo q.b. o caffè + 15 g zucchero
+ marmellata 40 g + g 20 di pane biscottato senza sale

Pranzo:

- Pasta g 50 + pomodoro q.b.;
- Carne magra g 200 ;
- Insalata g 150;
- Pane senza sale g 40;
- Mele g 250
- Marmellata g 40

Cena:

- Emmenthal g 50;
- Patate lesse g 200;
- Pane senza sale g 40;
- Pere g 250
- Marmellata g 40

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sabato

Colazione:

latte intero g 150 con orzo q.b. o caffè + 15 g zucchero
+ marmellata 40 g + g 30 di pane biscottato senza sale

Pranzo:

- Riso g 50 + pomodoro q.b.;
- Sogliola g 150;
- Carote lesse g 100;
- Pane senza sale g 40;
- Arance g 250

Cena:

- Mozzarella g 70;
- Insalata g 150;
- Pane senza sale g 40
- Mele g 250
- Marmellata g 40

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Domenica

Colazione:

latte intero g 150 con orzo q.b. o caffè + 15 g zucchero
+ marmellata 40 g + g 30 di pane biscottato senza sale

Pranzo:

- Pasta g 50 + pomodoro q.b.;
- Merluzzo lesso g 200
- Spinaci g 50;
- Pane g 40;
- Mandarini g 150
- Marmellata g 40

Cena:

- Carne magra ai ferri g 150;
- Carote lesse g 100;
- Pane senza sale g 40
- Pere g 250
- Marmellata g 40

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Condimento: per tutta la giornata **g 45 (9 cucchiaini) di olio extra vergine di oliva**

Pasta e riso: **bianco**

Pane: **bianco**

Sale: 0,5 g

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

N.B.: Sono consentiti tutti gli aromi: basilico, prezzemolo, aglio, cipolla, salvia, origano,
salvia, origano, rosmarino, aceto, limone.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

DIETA

INSUFFICIENZA RENALE CON URICEMIA

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

1750 Kcal/die

Carboidrati 60%

Lipidi 30%

Protidi 10%

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

tè + 15 g zucchero
+ marmellata 40 g + g 20 di pane biscottato aproteico

Pranzo:

- Pasta aproteica g 50 + pomodori q.b;
- Carne magra g 80;
- Insalata verde g 90;
- Pane aproteico g 50;
- Mele g 250;

Cena:

- Pastina aproteica g 50 + brodo di carne, o vegetale;
- Tuorlo d'uovo n.1;
- Carote g 100 + burro 30 g ;
- Pane aproteico g 50;
- Pere g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

tè + 15 g zucchero
+ marmellata 40 g + g 20 di pane biscottato aproteico

Pranzo:

- Pasta aproteica g 50 + pomodori q.b;
- Merluzzo g 100;
- Carote g 80;
- Pane aproteico g 50;
- Mele g 250;

Cena:

- Pastina aproteica g 50 + brodo di carne, o vegetale;
- Formaggino n.1;
- Lattuga 50 g ;
- Pane aproteico g 50;
- Banane g 100

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

tè + 15 g zucchero
+ marmellata 40 g + g 20 di pane biscottato aproteico

Pranzo:

- Pasta aproteica g 50 + pomodori q.b;
- Carne magra g 90;
- Insalata verde g 90;
- Pane aproteico g 50;
- Mele g 250;

Cena:

- Pastina aproteica g 50 + brodo di carne, o vegetale;
- Tuorlo d'uovo n.1;
- Carote g 100 + burro 30 g ;
- Pane aproteico g 50;
- Pere g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

tè + 15 g zucchero
+ marmellata 40 g + g 20 di pane biscottato aproteico

Pranzo:

- Pasta aproteica g 50 + pomodori q.b;
- Merluzzo g 100;
- Carote g 80;
- Pane aproteico g 50;
- Mele g 250;

Cena:

- Pastina aproteica g 50 + brodo di carne, o vegetale;
- Formaggino n.1;
- Lattuga 50 g ;
- Pane aproteico g 50;
- Banane g 100

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

tè + 15 g zucchero
+ marmellata 40 g + g 20 di pane biscottato aproteico

Pranzo:

- Pasta aproteica g 50 + pomodori q.b;
- Carne magra g 90;
- Insalata verde g 90;
- Pane aproteico g 50;
- Mele g 250;

Cena:

- Pastina aproteica g 50 + brodo di carne, o vegetale;
- Tuorlo d'uovo n.1;
- Carote g 100 + burro 20 g ;
- Pane aproteico g 50;
- Pere g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sabato

Colazione:

tè + 15 g zucchero
+ marmellata 40 g + g 20 di pane biscottato aproteico

Pranzo:

- Pasta aproteica g 50 + pomodori q.b;
- Merluzzo g 100;
- Carote g 80;
- Pane aproteico g 50;
- Mele g 250;

Cena:

- Pastina aproteica g 50 + brodo di carne, o vegetale;
- Formaggino n.1;
- Lattuga 50 g ;
- Pane aproteico g 50;
- Banane g 100

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Domenica

Colazione:

tè + 15 g zucchero
+ marmellata 40 g + g 20 di pane biscottato aproteico

Pranzo:

- Pasta aproteica g 50 + pomodori q.b;
- Carne magra g 90;
- Insalata verde g 90;
- Pane aproteico g 50;
- Mele g 250;

Cena:

- Pastina aproteica g 50 + brodo di carne, o vegetale;
- Tuorlo d'uovo n.1;
- Carote g 100 + burro 20 g ;
- Pane aproteico g 50;
- Pane senza sale g 40;
- Pere g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Condimento: per tutta la giornata **g 50 (10 cucchiaini) di olio extra vergine di oliva**

Pasta : **aproteica**

Pane: **aproteico**

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

DIETA *IPERURICEMIA (GOTTA)*

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

2000 Kcal/die

Carboidrati 60%

Lipidi 25%

Protidi 15%

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

latte scremato g 300 + orzo q.b. + zucchero g 10
e n° 3 fette biscottate + marmellata g 15

Pranzo:

- Riso g 30 + minestrone g 140 + parmigiano g 10;
- Insalata mista g 100, carote g 100;
- Pane g 50 ;
- Frutta fresca g300;

Ore 17:

n°3 di frutti di stagione

Cena:

- Pasta g 30 + brodo vegetale q.b.;
- Merluzzo g 200, o cernia g 180
- Finocchi g 200, fagiolini g 100
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 150 (escluse banane e fichi)

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

latte scremato g 300 + orzo q.b. + zucchero g 10
e n° 3 fette biscottate + marmellata g 15

Pranzo:

- Riso g 80 + pomodoro q.b.+ parmigiano g 10;
- Lattuga g 100, o sedano g 100;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 300

Ore 17

n°3 di frutti di stagione

Cena:

- Patate g 250;
- Ricotta g 100, o mozzarella g 60;
- Bietola g 200, o zucchine g 200;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 150

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

latte scremato g 300 + orzo q.b. + zucchero g 10
e n° 3 fette biscottate + marmellata g 15

Pranzo:

- Gnocchi g 190 + parmigiano g 10;
- Radicchio g 100, o pomodori g 100;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 300

Ore 17:

n°3 di frutti di stagione;

Cena:

- Riso g 30 + brodo vegetale q.b.;
- Carne di tacchino g 100, o coniglio g 120;
- Lattuga g 200, o cetrioli g 200;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 150

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

latte scremato g 300 + orzo q.b. + zucchero g 10
e n° 3 fette biscottate + marmellata g 15

Pranzo:

- Pasta g 80 + brodo vegetale q.b. + parmigiano g 5;
- Carote g 100, o finocchi g 100;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 300

Ore 17:

n°3 di frutti di stagione

Cena:

- Minestrone g 150;
- Uova n°2;
- Fagiolini g 100, o zucchine g 200;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 150

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

latte scremato g 300 + orzo q.b. + zucchero g 10
e n° 3 fette biscottate + marmellata g 15

Pranzo:

- Polenta g 80 + pomodoro q.b.
- Spinaci g 100, o carciofi g 100;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 300

Ore 17:

n°3 di frutti di stagione

Cena:

- Patate g 250;
- Sogliola g 170, o dentice g 180;
- Insalata mista g 200, o carote g 100;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 150

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sabato

Colazione:

latte scremato g 300 + orzo q.b. + zucchero g 10
e n° 3 fette biscottate + marmellata g 15

Pranzo:

- Riso g 80 + pomodoro q.b.+ parmigiano g 5;
- Melanzane g 100, o radicchio g 100;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 300

Ore 17:

n°3 di frutti di stagione

Cena:

- Pasta g 30 + brodo vegetale q.b.;
- Carne di vitello g 140, o manzo magro 110;
- Cicoria g 100, o lattuga g 200;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 150

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Domenica

Colazione:

latte scremato g 300 + orzo q.b. + zucchero g 10
e n° 3 fette biscottate + marmellata g 15

Pranzo:

- Gnocchi g 190 + pomodoro q.b + parmigiano g 5;
- Insalata verde g 100, o carote g 100
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 300

Ore 17:

n°3 di frutti di stagione

Cena:

- Minestrone g 150;
- Stracchino g 40, o robiola g 40;
- Radicchio g 200, o carciofi g 100
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 150

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Condimento: per tutta la giornata **g 35 (7 cucchiaini)** di olio extra vergine di oliva

Pasta e riso: **bianco**

Pane : **integrale**

Sale: **g 3**

N.B.: Bere lontano dai pasti almeno **2,0 litri** al giorno, possibilmente acqua oligominerale

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

N.B.: I secondi piatti vanno preparati alla griglia.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

DIETA SINDROME DA COLON IRRITABILE

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

2000 Kcal/die

Carboidrati 56%

Lipidi 25%

Protidi 19%

Fibre: g 21

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

Latte ad alta digeribilità g 250 o latte scremato g 350 + orzo q.b. + zucchero g 5
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

Crackers n° 4 (pacchetto)
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Pranzo:

- Pasta g 90 + parmigiano g 5;
- Petto di pollo g 110;
- Insalata verde g 100;
- Pane g 40;
- Frutta fresca g 200;

Ore 17:

fette biscottate n°4, o grissini g 40;
o yogurt alla frutta g 200;

Cena:

- Riso g 40 + parmigiano g 5;
- Pesce palombo g 150, dentice g 160;
- Pomodori g 100;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 200 (escluse banane e fichi)

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

Latte ad alta digeribilità g 250 o latte scremato g 350 + orzo q.b. + zucchero g 5
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

Crackers n° 4 (pacchetto)
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Pranzo:

- Patate g 300;
- Merluzzo g 150, o spigola g 130;
- Zucchine g 200;
- Pane g 40;
- Frutta fresca g 200

Ore 17

fette biscottate n°4, o grissini g 40;
o yogurt alla frutta g 200;

Cena:

- Pasta g 40 + pomodoro q.b.;
- Ricotta g 80, o robiola g 50;
- Insalata verde g 150;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Pane g 90;
- Frutta fresca g 200

Mercoledì

Colazione:

Latte ad alta digeribilità g 250 o latte scremato g 350 + orzo q.b. + zucchero g 5
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

Crackers n° 4 (pacchetto)
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Pranzo:

- Riso g 90 + parmigiano g 5;
- Prosciutto crudo senza grasso g 70;
- Pomodori g 100;
- Pane g 40;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

fette biscottate n°4, o grissini g 40;
o yogurt alla frutta g 200;

Cena:

- Patate g 200;
- Nasello g 170, o sogliola g 160;
- Zucchine g 200;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Pane g 40;
- Frutta fresca g 200

Giovedì

Colazione:

Latte ad alta digeribilità g 250 o latte scremato g 350 + orzo q.b. + zucchero g 5
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

Crackers n° 4 (pacchetto)
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Pranzo:

- Pasta g 60 + pomodoro q.b.;
- Carne di maiale magra g 90, o petto di tacchino g 90;
- Bietola g 100
- Pane g 40;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

fette biscottate n°4, o grissini g 40;
o yogurt alla frutta g 200;

Cena:

- Semola g 40;
- Prosciutto cotto senza grasso g 70;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Zucchine g 200;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 200

Venerdì

Colazione:

Latte ad alta digeribilità g 250 o latte scremato g 350 + orzo q.b. + zucchero g 5
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

Crackers n° 4 (pacchetto)
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Pranzo:

- Pasta g 90 + parmigiano g 5;
- Fegato di bovino g 80, o uovo n° 1;
- Pomodori g 100;
- Pane g 40;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

fette biscottate n°4, o grissini g 40;
o yogurt alla frutta g 200;

Cena:

- Pane g 120;
- Bresaola g 80;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Bietola g 100;
- Frutta fresca g 200

Sabato

Colazione:

Latte ad alta digeribilità g 250 o latte scremato g 350 + orzo q.b. + zucchero g 5
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

Crackers n° 4 (pacchetto)
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Pranzo:

- Riso g 100 + pomodoro q.b.;
- Carne di coniglio g 100, o di vitello g 100;
- Bietola g 100;
- Pane g 40;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

fette biscottate n°4, o grissini g 40;
o yogurt alla frutta g 200;

Cena:

- Patate g 250;
- Pesce San Pietro g 170, o sogliola g 170;
- Zucchine g 200;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Pane g 50;
- Frutta fresca g 200

Domenica

Colazione:

Latte ad alta digeribilità g 250 o latte scremato g 350 + orzo q.b. + zucchero g 5
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

Crackers n° 4 (pacchetto)
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Pranzo:

- Pasta g 90 + pomodoro q.b;
- Carne di agnello g 120;
- Insalata verde g 100;
- Pane g 40;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

fette biscottate n°4, o grissini g 40;
o yogurt alla frutta g 200;

Cena:

- Semola g 40;
- Scamorza g 70;
- Pomodori g 100;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Pane g 90;
- Frutta fresca g 200

ALIMENTI DA EVITARE O CONSUMARE IN QUANTITÀ RIDOTTE:

VERDURE

Radicchio, finocchio, sedano, cicoria, cipolla, fagiolini, cavolfiore, zucca

LEGUMI:

Ceci, lenticchie, fagioli, piselli; fave

FRUTTA

Loti, uva, fichi, fichi d'india, frutta secca, castagne, ciliegie, anguria, melone, prugne, pere, frutta sciroppata,

Dolcificanti (sorbitolo, fruttosio ecc.), miele.

Marmellata

Caffè, tè, Coca Cola e bevande contenenti caffeina

Bibite gassate

È possibile consumare la seguente frutta:

Ananas, arance, mele, albicocche

Condimento: per tutta la giornata **g 35(7 cucchiaini)** di olio extra vergine di oliva

Pasta (di piccolo taglio) e riso: **bianco**

Pane (senza mollica o tostato): **bianco**

Sale: **normale**

N.B.: Bere lontano dai pasti almeno **1,5 litri** al giorno, possibilmente acqua oligominerale

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

N.B.: I secondi piatti vanno preparati alla griglia.

DIETA CELIACHIA

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

2150 Kcal/die

Carboidrati 57%

Lipidi 25%

Protidi 18%

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

Latte intero g 200 + zucchero g15
e pane biscottato senza glutine g 30

Pranzo:

- Pasta senza glutine g 90 + parmigiano g 5;
- Petto di pollo g 200;
- Verdura g 200;
- Pane senza glutine g 60;
- Frutta fresca g 250;

Ore 17:

n° 2 frutti di stagione, o yogurt da 125 ml

Cena:

- Riso g 50 + parmigiano g 5;
- Carne di vitello g 190;
- Verdura g 200;
- Pane senza glutine biscottato g 40;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

Latte intero g 200 + zucchero g15
e pane biscottato senza glutine g 30

Pranzo:

- Riso g 90 + pomodoro q.b. + parmigiano g 5;
- Fagiano g 140, o maiale magro g 190;
- Verdura g 200;
- Pane senza glutine g 60;
- Frutta fresca g 250

Ore 17

n° 2 frutti di stagione, o yogurt da 125 ml

Cena:

- Patate g 190;
- Mozzarella g 90;
- Verdura g 200;
- Pane senza glutine biscottato g 40;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

Latte intero g 200 + zucchero g15
e pane biscottato senza glutine g 30

Pranzo:

- Patate g 300;
- Merluzzo g 290;
- Verdura g 200;
- Pane senza glutine g 40;
- Frutta fresca g 250

Ore 17:

n° 2 frutti di stagione, o yogurt da 125 ml

Cena:

- Riso g 40 + parmigiano g 5;;
- Petto di pollo g 200, o gallina g 110 ;
- Verdura g 200;
- Pane senza glutine biscottato g 40;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

Latte intero g 200 + zucchero g15
e pane biscottato senza glutine g 30

Pranzo:

- Riso g 90 + parmigiano g 5;
- Carne di agnello g 130, o cavallo g 140;
- Verdura g 200
- Pane senza glutine g 60;
- Frutta fresca g 250

Ore 17:

n° 2 frutti di stagione, o yogurt da 125 ml

Cena:

- Pasta senza glutine g 40 + parmigiano g 5;
- Ricotta g 140, o caciotta g 80;
- verdura g 200;
- Pane senza glutine biscottato g 40;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

Latte intero g 200 + zucchero g15
e pane biscottato senza glutine g 30

Pranzo:

- Pasta senza glutine g 90 + parmigiano g 5;
- Carne di pollo g 190;
- Verdura g 200;
- Pane senza glutine g 60;
- Frutta fresca g 250

Ore 17:

n° 2 frutti di stagione, o yogurt da 125 ml

Cena:

- Patate g 190;
- Spigola g 250, o gamberi g 290;
- Verdura g 200;
- Pane senza glutine biscottato g 40;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sabato

Colazione:

Latte intero g 200 + zucchero g15
e pane biscottato senza glutine g 30

Pranzo:

- Riso g 90 + pomodoro q.b.+ parmigiano g 5;
- Piccione g 150, o coniglio g 170;
- Verdura g 200;
- Pane senza glutine g 40;
- Frutta fresca g 250

Ore 17:

n° 2 frutti di stagione, o yogurt da 125 ml

Cena:

- Pasta senza glutine g 40 + pomodoro q.b.;
- Seppie g 280, o tonno sott'olio g 80;
- Verdura g 200;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Pane senza glutine biscottato g 40;
- Frutta fresca g 200

Domenica

Colazione:

Latte intero g 200 + zucchero g15
e pane biscottato senza glutine g 30

Pranzo:

- Pasta senza glutine g 90 + pomodoro q.b. + parmigiano g 5;
- Dentice g 200, o cernia g 230;
- Verdura g 200;
- Pane senza glutine g 60;
- Frutta fresca g 250

Ore 17:

n° 2 frutti di stagione, o yogurt da 125 ml

Cena:

- Riso g 40 + pomodoro q.b.;
- Uova n 2;
- Verdura g 200;
- Pane senza glutine biscottato g 40;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

ALIMENTI DA EVITARE:

- insaccati, carni in scatola, salse di carne e pesce confezionate;
- formaggini e sottilette, yogurt al malto;
- farina di frumento, orzo, segale, avena, pane comune, pane di segale, pane integrale, grissini, crackers, pasta comune, fette biscottate, gnocchi di patate con farina;
- prodotti contenenti pane grattato;
- dolci, biscotti e pasticceria del commercio;
- margarina, olio di semi vari, olio di germe di grano;
- bevande contenenti malto, orzo, birra, whisky, wodka;
- dadi ed estratti vari, lievito di birra.

Condimento: per tutta la giornata **g 30 (6 cucchiaini)** di olio extra vergine di oliva

Pasta : **APRATOICA**

Pane: **APROTEICO**

Sale: **normale (poco)**

N.B.: Bere lontano dai pasti almeno **2 litri** al giorno, possibilmente acqua oligominerale

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

N.B.: I secondi piatti vanno preparati alla griglia.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

DIETA CALCOLOSI BILIARE

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

1950 Kcal/die

Carboidrati 52%

Lipidi 25%

Protidi 23%

Contenuto di Colesterolo mg 255

calcio 625 mg

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

Succo di arancia g 200
e n° 3 fette biscottate, o cornflakes g 35 + marmellata g 15

Ore 11.00:

n°2 di frutti di stagione

Pranzo:

- Pasta g 110 + pomodoro q.b.;
- Polpo g 250, o calamari g 210;
- Pomodori g 300, o carote g 200;
- Pane g 60;
- Frutta fresca g 250

Cena:

- Pane g 80;
- Bresaola g 100;
- Pomodori g 100, o lattuga g 100;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

Succo di arancia g 200
e n° 3 fette biscottate, o cornflakes g 35 + marmellata g 15

Ore 11.00:

n°2 di frutti di stagione

Pranzo:

- Patate g 300;
- Merluzzo g 200;
- Fagiolini g 300, o finocchi g 300;
- Pane g 60;
- Frutta fresca g 250

Cena:

- Pane g 90;
- Carne di tacchino g 120;
- Cicoria g 100, o carote g 100;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Frutta fresca g 200

Mercoledì

Colazione:

Succo di arancia g 200

e n° 3 fette biscottate, o cornflakes g 35 + marmellata g 15

Ore 11.00:

n°2 di frutti di stagione

Pranzo:

- Fagioli secchi g 140;
- Carne di vitello g 130;
- Bietola g 300, o zucchine g 300;
- Pane g 60;
- Frutta fresca g 250;

Cena:

- Pane g 80;
- Stocco ammollato g 160;
- Spinaci g 100, o fagiolini g 100;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

Succo di arancia g 200
e n° 3 fette biscottate, o cornflakes g 35 + marmellata g 15

Ore 11.00:

n°2 di frutti di stagione

Pranzo:

- Pasta g 100 + pomodoro q.b.;
- Petto di pollo g 140, o carne di coniglio g 120;
- Carciofi g 200, o bietola g 300;
- Pane g 60;
- Frutta fresca g 250

Cena:

- Patate g 250;
- Carne di manzo magro g 120;
- Zucchine g 200, o bietola g 100;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

Succo di arancia g 200
e n° 3 fette biscottate, o cornflakes g 35 + marmellata g 15

Ore 11.00:

n°2 di frutti di stagione

Pranzo:

- Ceci g 120, o lenticchie g 130;
- Carne di manzo g 110, o carne di maiale g 130;
- Fagiolini g 300, o cetrioli g 300;
- Pane g 60;
- Frutta fresca g 250

Cena:

- Fagioli secchi g 90;
- Sogliola g 190, o merluzzo g 200;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Insalata verde g 150, o carciofi g 100;
- Frutta fresca g 200

Sabato

Colazione:

Succo di arancia g 200

e n° 3 fette biscottate, o cornflakes g 35 + marmellata g 15

Ore 11.00:

n°2 di frutti di stagione

Pranzo:

- Riso g 110;
- Cernia g 170, o dentice g 170;
- Pomodori g 200, o carote g 200;
- Pane g 60;
- Frutta fresca g 250

Cena:

- Pane g 80;
- Carne di coniglio g 120, o carne di maiale 140;
- Carote g 100;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Domenica

Colazione:

Succo di arancia g 200

e n° 3 fette biscottate, o cornflakes g 35 + marmellata g 15

Ore 11.00:

n°2 di frutti di stagione

Pranzo:

- Pasta g 110 + pomodoro q.b;
- Spigola g 170, o sogliola g 170;
- Finocchi g 300, o zucchine g 300;
- Pane g 60;
- Frutta fresca g 250

Cena:

- Pane g 80;
- Carne di coniglio g 120, o prosciutto crudo senza grasso g 70;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Bietola g 100, o fagiolini g 100;
- Frutta fresca g 200

ALIMENTI DA EVITARE:

GRASSI ANIMALI:

insaccati , carni e volatili grassi (oca, montone, ecc), pesci grassi (salmone, crostacei, sgombero, ecc)

LATTE E DERIVATI:

burro, panna, mascarpone, provola, mozzarella, scamorza, provolone, ecc

Uova

VERDURE:

pomodori acerbi, ravanelli, funghi, piselli,

Alimenti sottosale, alimenti sottaceto e sottolio, spezie (peperoncino, ecc),
Brodi di carne, frittture

Frutta secca, dolci, gelati, ciccolata, cacao, caffè, thè, alcolici, bevande gassate e fredde.

Condimento: per tutta la giornata **g 40 (8 cucchiaini)** di olio extra vergine di oliva

Pasta e riso: **bianco**

Pane : **bianco**

Sale: **g 5**

N.B.: Bere lontano dai pasti almeno **2,0 litri** al giorno, possibilmente acqua oligominerale

*Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8
80138 Napoli*

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

N.B.: I secondi piatti vanno preparati alla griglia.

DIETA INTOLLERANZA LATTOSIO

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

2100 Kcal/die

Carboidrati 61%

Lipidi 21%

Protidi 17%

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

succo di arancia g 200, o succo di frutta da 125 ml
e n° 3 fette biscottate , o cornflakes g 30

Pranzo:

- Fagioli secchi g 150;
- Carne di vitello g 120;
- Bietola g 200, o pomodori g 200;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250;

Ore 17.00:

n°2 frutti di stagione, o crackers n°4

Cena:

- Pasta g 70 + pomodoro q.b.;
- Bresaola g 60, o prosciutto crudo senza grasso g 50;
- Fagiolini g 200 , o spinaci g 200;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania “L.VAnvintelli”

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

succo di arancia g 200, o succo di frutta da 125 ml
e n° 3 fette biscottate, o cornflakes g 30

Pranzo:

- Riso g 130 + brodo q.b.;
- Carne di pollo g 130;
- Zucchine g 200, o finocchi g 200;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250

Ore 17.00:

n°2 frutti di stagione, o crackers n°4

Cena:

- Pasta g 70 + pomodoro q.b.;
- Merluzzo g 170, o nasello g 170;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Peperoni g 200, o carote g 200;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 250

Mercoledì

Colazione:

succo di arancia g 200, o succo di frutta da 125 ml
e n° 3 fette biscottate, o cornflakes g 30

Pranzo:

- Riso g 40 + minestrone g 150;
- Carne di tacchino g 120, o di coniglio g 110;
- Pomodori g 200, o carciofi g 200;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250

Ore 17.00:

n°2 frutti di stagione, o crackers n°4

Cena:

- Pasta all'uovo g 50 + brodo q.b.;
- Tonno sott'olio g 50, o seppie g 170;
- Spinaci g 200, o insalata mista g 200;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 250

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

succo di arancia g 200, o succo di frutta da 125 ml
e n° 3 fette biscottate, o cornflakes g 30

Pranzo:

- Pasta g 50 + ceci g 70, o lenticchie g 70
- Petto di pollo g 130, o carne di agnello g 90;
- Finocchi g 200, o broccoli g 200;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250

Ore 17.00:

n°2 frutti di stagione, o crackers n°4

Cena:

- Patate g 250;
- Sogliola g 150, o spigola g 150;
- Zucchine g 200, o bietola g 200;
- pane g 90;
- Frutta fresca g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

succo di arancia g 200, o succo di frutta da 125 ml
e n° 3 fette biscottate, o cornflakes g 30

Pranzo:

- Ceci g 130;
- Carne di manzo g 120, o carne di maiale g 130;
- Fagiolini g 200, o cetrioli g 200;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250

Ore 17.00:

n°2 frutti di stagione, o crackers n°4

Cena:

- Pasta g 70 + brodo q.b;
- Sogliola g 150, o sgombero g 70;
- Spinaci g 200, o carciofi g 200;

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Pane g 90;
- Frutta fresca g 250

Sabato

Colazione:

succo di arancia g 200, o succo di frutta da 125 ml
e n° 3 fette biscottate, o cornflakes g 30

Pranzo:

- Semola g 130, o riso g 130;
- Uovo n°1;
- Pomodori g 200, o carote g 200;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250

Ore 17.00:

n°2 frutti di stagione, o crackers n°4

Cena:

- Pasta g 70 + pomodoro q.b;
- Palombo g 150, o seppie g 170 ;
- melanzane g 200, o carote g 200;

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- pane g 90;
- Frutta fresca g 250

Domenica

Colazione:

succo di arancia g 200, o succo di frutta da 125 ml
e n° 3 fette biscottate, o cornflakes g 30

Pranzo:

- Pasta g 120 + pomodoro q.b;
- Spigola g 170, o sogliola g 170;
- Finocchi g 200, o zucchine g 200;
- Pane g 50;
- Frutta fresca g 250

Cena:

- Pane g 140;
- Carne di coniglio g 110, o prosciutto crudo senza grasso g 60;
- Bietola g 200, o fagiolini g 200;
- Frutta fresca g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Condimento: per tutta la giornata **g 40 (8 cucchiaini)** di olio extra vergine di oliva

Pasta e riso: **bianco**

Pane : **integrale**

Sale: **g 5**

N.B.: Bere lontano dai pasti almeno **2,0 litri** al giorno, possibilmente acqua oligominerale

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

N.B.: I secondi piatti vanno preparati alla griglia.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Dieta con elevato apporto di calcio

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

1950 Kcal/die

Carboidrati 50%

Lipidi 31%

Protidi 19%

Contenuto di calcio 1480 mg

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

latte intero g 200 + miele g 5
e fette biscottate n° 3, o fiocchi d'avena g 30

Ore 11.00:

yogurt alla frutta g 125, o succo d'arancia g 200

Pranzo:

- Fagioli secchi g 75;
- Carne di cavallo g 80;
- Broccoli g 200, o peperoni g 200;
- Pane g 100;
- Frutta fresca g 250;

Ore 17:

Pane g 40 con ricotta g 60, o robiola g 40, o formaggino g 30

Cena:

- Pasta g 70 + parmigiano g 15 ;
- Belpaese g 60, o emmenthal g 60;
- Pomodori g 150, o lattuga g 150;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Grissini g 30;
- Frutta fresca g 200 e yogurt alla frutta g 125

Martedì

Colazione:

latte intero g 200 + miele g 5
e fette biscottate n° 3, o fiocchi d'avena g 30

Ore 11.00:

yogurt alla frutta g 125, o succo d'arancia g 200

Pranzo:

- Riso g 40 + minestrone g 150 + parmigiano g 15 ;
- Merluzzo g 150, o nasello g 150;
- Spinaci g 200, o finocchi g 200;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 250

Ore 17:

Pane g 40 con ricotta g 60, o robiola g 40, o formaggino g 30

Cena:

- Piselli freschi g 300;
- Prosciutto crudo senza grasso g 60;

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Insalata verde g 150 g 100, o carote g 150;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 200 e yogurt alla frutta g 125

Mercoledì

Colazione:

latte intero g 200 + miele g 5

e fette biscottate n° 3, o fiocchi d'avena g 30

Ore 11.00:

yogurt alla frutta g 125, o succo d'arancia g 200

Pranzo:

- Pasta g 80 + pomodoro q.b. + parmigiano g 15;
- Uovo n°2;
- Pomodori g 200, o carote g 200;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 250

Ore 17:

Pane g 40 con ricotta g 60, o robiola g 40, o formaggino g 30

Cena:

- Fagioli secchi g 110;
- Merluzzo g 120, o sogliola g 100;
- Spinaci g 200, o fagiolini g 150;

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Pane g 50;
- Frutta fresca g 200 + yogurt alla frutta g 125

Giovedì

Colazione:

latte intero g 200 + miele g 5

e fette biscottate n° 3, o fiocchi d'avena g 30

Ore 11.00:

yogurt alla frutta g 125, o succo d'arancia g 200

Pranzo:

- Riso g 80 + pomodoro q.b. + parmigiano g 15;
- Petto di pollo g 110, o carne di coniglio g 90;
- Zucchine g 200, o melanzane g 200;
- Pane g 40;
- Frutta fresca g 250

Ore 17:

Pane g 40 con ricotta g 60, o robiola g 40, o formaggino g 30

Cena:

- Patate g 250;
- Certosino g 90, o mozzarella g 90;
- Asparagi g 200, o bietola g 150;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Pane g 50:
- Frutta fresca g 200 + yogurt alla frutta g 125

Venerdì

Colazione:

latte intero g 200 + miele g 5
e fette biscottate n° 3, o fiocchi d'avena g 30

Ore 11.00:

yogurt alla frutta g 125, o succo d'arancia g 200

Pranzo:

- Lenticchie g 75;
- Carne di vitello g 100, o fegato di bovino g 80;
- Pomodori g 200, o zucca g 200;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 250

Ore 17:

Pane g 40 con ricotta g 60, o robiola g 40, o formaggino g 30

Cena:

- Minestrone g 150 + parmigiano g 15;
- Ricotta g 140;
- Insalata verde g 150, o carciofi g 150;

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Pane g 50;
- Frutta fresca g 200 + yogurt alla frutta g 125

Sabato

Colazione:

latte intero g 200 + miele g 5

e fette biscottate n° 3, o fiocchi d'avena g 30

Ore 11.00:

yogurt alla frutta g 125, o succo d'arancia g 200

Pranzo:

- Riso g 50 + parmigiano g 15;
- Sogliola g 130, o cernia g 120;
- Carciofi g 200, o insalata mista g 200;
- Pane g 40;
- Frutta fresca g 250

Ore 17:

Pane g 40 con ricotta g 60, o robiola g 40, o formaggino g 30

Cena:

- Lenticchie g 110;
- Parmigiano g 60;
- Finocchi g 200, o carote g 150;
- Pane g 50;

Via Costantinopoli 16 – Via S. Andrea delle Dame 8

80138 Napoli

Tel.: 0815665804, 0815665891- Fax: 0815665844

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Frutta fresca g 200 + yogurt alla frutta g 125

Domenica

Colazione:

latte intero g 200 + miele g 5

e fette biscottate n° 3, o fiocchi d'avena g 30

Ore 11.00:

yogurt alla frutta g 125, o succo d'arancia g 200

Pranzo:

- Pasta g 90 + pomodoro q.b + parmigiano g 15;
- Trota g 140, o rombo g 150;
- Insalata verde g 200, o zucchine g 200;
- Pane g 40;
- Frutta fresca g 250

Ore 17:

Pane g 40 con ricotta g 60, o robiola g 40, o formaggino g 30

Cena:

- Pane g 90;
- Scamorza g 70;
- Bietola g 150, o fagiolini g 150;
- Frutta fresca g 200 + yogurt alla frutta g 125

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Condimento: per tutta la giornata **g 35 (7cucchiaini)** di olio extra vergine di oliva

Pasta e riso: **bianco**

Pane : **bianco**

Sale: **normale**

N.B.: Bere lontano dai pasti almeno **2,0 litri** al giorno, possibilmente acqua oligominerale

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

N.B.: I secondi piatti vanno preparati alla griglia.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Dieta ricca in fibre

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

2200 Kcal/die

Carboidrati 54%,

Lipidi 25%

Protidi 21%

Contenuto di FIBRE 50 g

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

latte intero g 150, o yogurt g 125
e fiocchi d'avena g 40, o fette biscottate integrali n° 4 + marmellata g 20

Ore 11.00:

n°2 frutti di stagione

Pranzo:

- Pasta g 50 + fagioli secchi g 60;
- Carne di agnello g 100, o di manzo magro g 120;
- pomodori g 200, o radicchio g 300;
- Pane g 70;
- Frutta fresca g 300;

Ore 17:

yogurt g 125, o fette biscottate integrali n° 2

Cena:

- Pasta g 40 + pomodoro q.b.;
- Ricotta g 70;
- Cicoria g 300, o peperoni g 200;
- Pane g 70;
- Frutta fresca g 250 e yogurt alla frutta g 125

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

latte intero g 150, o yogurt g 125
e fiocchi d'avena g 40, o fette biscottate integrali n° 4 + marmellata g 20

Ore 11.00:

n°2 frutti di stagione

Pranzo:

- Tortellini g 100 + brodo q.b.;
- Merluzzo g 220, o dentice g 170;
- Cavoli g 300, o finocchi g 300;
- Pane g 70;
- Frutta fresca g 300

Ore 17:

yogurt g 125, o fette biscottate integrali n° 2

Cena:

- Piselli freschi g 200;
- Speck senza grasso g 80, o prosciutto cotto senza grasso g 70;
- Insalata verde g 200, o carote g 200;
- Pane g 70;
- Frutta fresca g 250 e yogurt alla frutta g 125

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

latte intero g 150, o yogurt g 125

e fiocchi d'avena g 40, o fette biscottate integrali n°4 + marmellata g 20

Ore 11.00:

n°2 frutti di stagione

Pranzo:

- Pasta all'uovo g 80 + pomodoro q.b. + parmigiano g 5;
- Carne di cavallo g 110, o fegato g 110;
- Pomodori g 200, o lattuga g 200;
- Pane g 70;
- Frutta fresca g 300

Ore 17:

yogurt g 125, o fette biscottate integrali n° 2

Cena:

- Fagioli secchi g 90;
- Tonno sott'olio g 60, o sgombero g 60;
- Radicchio g 300, o fagiolini g 300;
- Pane g 70;
- Frutta fresca g 250 + yogurt alla frutta g 125

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

latte intero g 150, o yogurt g 125
e fiocchi d'avena g 40, o fette biscottate integrali n°4 + marmellata g 20

Ore 11.00:

n°2 frutti di stagione

Pranzo:

- Riso g 90 + pomodoro q.b. + parmigiano g 5;
- Piccione g 110, o carne di coniglio g 130;
- Cetrioli g 300, o melanzane g 300;
- Pane g 70;
- Frutta fresca g 300

Ore 17:

yogurt g 125, o fette biscottate integrali n° 2

Cena:

- Pasta g 40 + brodo q.b.;
- Uova n°1;
- Pomodori g 200, o bietola g 300;
- Pane g 70;
- Frutta fresca g 200 + yogurt alla frutta g 125

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

latte intero g 150, o yogurt g 125

e fiocchi d'avena g 30, o fette biscottate integrali n° 3 + marmellata g 20

Ore 11.00:

n°2 frutti di stagione

Pranzo:

- Lenticchie g 100, o ceci g 90;
- Trota g 180, o sogliola g 180 ;
- Spinaci g 200, o lattuga g 200;
- Pane g 70;
- Frutta fresca g 300

Ore 17:

yogurt g 125, o fette biscottate integrali n° 2

Cena:

- Minestrone g 200 + parmigiano g 10;
- Carne di maiale g 100;
- Zucchine g 300, o carciofi g 300;
- Pane g 70;
- Frutta fresca g 250 + yogurt alla frutta g 125

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sabato

Colazione:

latte intero g 150, o yogurt g 125
e fiocchi d'avena g 30, o fette biscottate integrali n° 3 + marmellata g 20

Ore 11.00:

n°2 frutti di stagione

Pranzo:

- Riso g 90 + parmigiano g 5;
- Seppie g 200, o polpo g 200;
- Radicchio g 300, o melanzane g 200;
- Pane g 70;
- Frutta fresca g 300

Ore 17:

yogurt g 125, o fette biscottate integrali n° 2

Cena:

- Lenticchie secche g 40;
- Carne di pollo g 120, o petto di pollo g 120;
- Finocchi g 300, o carote g 200;
- Pane g 70;
- Frutta fresca g 250 + yogurt alla frutta g 125

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Domenica

Colazione:

latte intero g 150, o yogurt g 125
e fiocchi d'avena g 30, o fette biscottate integrali n° 3 + marmellata g 20

Ore 11.00:

n°2 frutti di stagione

Pranzo:

- Pasta g 90 + pomodoro q.b + parmigiano g 5;
- Vongole g 150, o rombo g 170;
- Insalata verde g 200, o zucchine g 300;
- Pane g 70;
- Frutta fresca g 300

Ore 17:

yogurt g 125, o fette biscottate integrali n° 2

Cena:

- Pane g 60;
- Scamorza g 70;
- Bietola g 300, o fagiolini g 200;
- Frutta fresca g 250 + yogurt alla frutta g 125

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Condimento: per tutta la giornata **g 45 (9 cucchiaini)** di olio extra vergine di oliva

Pasta e riso: **integrale**

Pane : **integrale**

Sale: **normale**

N.B.: Bere lontano dai pasti almeno **2,0 litri** al giorno, possibilmente acqua oligominerale

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

N.B.: I secondi piatti vanno preparati alla griglia.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Dieta a restrizione sodica

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

2000 Kcal/die

Carboidrati 43%

Lipidi 38%

Protidi 19%

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

latte intero g 150 con tè o caffè + 15 g zucchero
+ un uovo + g 30 di pane biscottato senza sale

Pranzo:

- Pasta g 90 + pomodori q.b;
- Carne magra g 150;
- Insalata verde g 150;
- Pane senza sale g 40;
- Mele g 250;

Cena:

- Riso g 60 + burro g 20;
- Carne magra g 150;
- Patate g 200
- Pane senza sale g 30;
- Pere g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

latte intero g 150 con tè o caffè + 15 g zucchero
+ belpaese g 25 + g 30 di pane biscottato senza sale

Pranzo:

- riso g 90 + pomodoro q.b.;
- petto di pollo g 180;
- Carote g 100;
- Pane senza sale g 40;
- Arance g 250

Cena:

- Pasta g 80 + burro g 20;
- Sogliola g 250;
- Insalata g 150;
- Pane senza sale g 30;
- Mele g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

latte intero g 150 con tè o caffè + 15 g zucchero
+ un uovo + g 30 di pane biscottato senza sale

Pranzo:

- Pasta g 90 + pomodoro q.b.;
- Merluzzo g 200;
- Patate g 200;
- Pane senza sale g 40;
- Pere g 200

Cena:

- Semolino g 30 + burro g 20
- Carne magra g 150;
- Carote g 100;
- Pane senza sale g 30;
- Mandarini g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

latte intero g 150 con tè o caffè + 15 g zucchero
+ belpaese g 25 + g 30 di pane biscottato senza sale

Pranzo:

- Riso g 90 + pomodoro q.b.;
- Carne di pollo g 180;
- Carote g 100
- Pane senza sale g 40;
- Arance g 250

Cena:

- Pasta g 30 + burro g 20;
- Sogliola g 250;
- Insalata g 150;
- Pane senza sale g 30;
- Mele g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

latte intero g 150 con tè o caffè + 15 g zucchero
+ un uovo + g 30 di pane biscottato senza sale

Pranzo:

- Pasta g 90 + pomodoro q.b.;
- Carne di vitello g 150;
- Insalata g 150;
- Pane senza sale g 40;
- Mele g 250

Cena:

- Riso + burro g 20;
- Carne magra g 150;
- Patate g 200;
- Pane senza sale g 30;
- Pere g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sabato

Colazione:

latte intero g 150 con tè o caffè + 15 g zucchero
+ un uovo + g 30 di pane biscottato senza sale

Pranzo:

- Pasta g 90 + pomodoro q.b.;
- Merluzzo g 200;
- Patate g 200;
- Pane senza sale g 40;
- Pere g 200

Cena:

- Pastina g 30 con g 20 burro;
- Carne magra g 150;
- Carote g 100;
- Pane senza sale g 30
- Mandarini g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Domenica

Colazione:

latte intero g 150 con tè o caffè + 15 g zucchero
+ belpaese g 25 + g 30 di pane biscottato senza sale

Pranzo:

- Riso g 90 + pomodoro q.b.;
- Carne di pollo g 180
- Carote g 19
- Pane senza sale g 50;
- Mele g 250

Cena:

- Pastina g 30 con g 20 burro;
- Sogliola g 250;
- Insalata g 150;
- Pane senza sale g 30
- Mele g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Condimento: per tutta la giornata **g 35 (7 cucchiaini) di olio extra vergine di oliva**

Pasta e riso: **bianco**

Pane: **bianco**

Sale **NO**

N.B.: Bere lontano dai pasti almeno **2,0 litri** al giorno, possibilmente acqua oligominerale

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

N.B.: Sono consentiti tutti gli aromi: basilico, prezzemolo, aglio, cipolla, salvia, origano,
salvia, origano, rosmarino, aceto, limone.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Dieta per epatopatie

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

2250 Kcal/die

Carboidrati 63%

Lipidi 21%

Protidi 16%

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

latte p.s. 200 + zucchero g 10, o miele g 15
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

yogurt alla frutta da 125 ml

Pranzo:

- Pasta g 100 + pomodoro q.b. + parmigiano g 5;
- Carne di vitello g 140;
- zucchine g 200;
- Pane g 60;
- Frutta fresca g 200;

Ore 17:

n° 2 fette biscottate, o grissini g 20
e succo di n° 2 di arance o n 2 di frutti di stagione

Cena:

- Riso g 60 + brodo q.b.;
- Ricotta g 90, o certosino g 50;
- Pomodori g 100, o melanzane g 200;
- Pane g 100
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

latte p.s. 200 + zucchero g 10, o miele g 15
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

yogurt alla frutta da 125 ml

Pranzo:

- riso g 40 +minestrone g 140
- merluzzo g 180;
- bietola 200, o fagiolini g 100;
- Pane g 60;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

n° 2 fette biscottate, o grissini g 20
e succo di n° 2 di arance o n 2 di frutti di stagione

Cena:

- Pasta g 60 + pomodoro q.b. + parmigiano g 5;
- Prosciutto crudo g 80;
- Insalata verde g 150, o finocchi g 200;
- Pane g 100;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

latte p.s. 200 + zucchero g 10, o miele g 15
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

yogurt alla frutta da 125 ml

Pranzo:

- Riso g 100 + parmigiano g 5;
- Carne di pollo g 120;
- Carote g 100;
- Pane g 60;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

n° 2 fette biscottate, o grissini g 20
e succo di n° 2 di arance o n 2 di frutti di stagione

Cena:

- Pasta g 60 + brodo q.b.;
- Nasello g 120;
- Zucchine g 200, o fagiolini g 100;
- Pane g 100;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

latte p.s. 200 + zucchero g 10, o miele g 15
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

yogurt alla frutta da 125 ml

Pranzo:

- Pasta g 100 + brodo q.b.;
- Sogliola g 160, o filetto di cernia g 160;
- Insalata verde g 200, o carote g 100;
- Pane g 60;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

n° 2 fette biscottate, o grissini g 20
e succo di n° 2 di arance o n 2 di frutti di stagione

Cena:

- Patate g 300;
- Bresaola g 60, o speck g 60;
- Carciofi g 100, o bietola g 200;
- Pane g 80;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

latte p.s. 200 + zucchero g 10, o miele g 15
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

yogurt alla frutta da 125 ml

Pranzo:

- Riso g 100 + pomodoro q.b. + parmigiano g 5;
- Petto di pollo g 110 ;
- Insalata mista g 200, o carote g 100;
- Pane g 60;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

n° 2 fette biscottate, o grissini g 20
e succo di n° 2 di arance o n 2 di frutti di stagione

Cena:

- Pasta g 60 + brodo q.b.;
- Mozzarella g 90, o robiola g 60;
- Insalata verde g 150, o spinaci g 200;
- Pane g 100;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sabato

Colazione:

latte p.s. 200 + zucchero g 10, o miele g 15
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

yogurt alla frutta da 125 ml

Pranzo:

- Pasta g 50 + patate g 200;
- Dentice g 170, o rombo g 160;
- Zucchine g 200, o lattuga g 200;
- Pane g 60;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

n° 2 fette biscottate, o grissini g 20
e succo di n° 2 di arance o n 2 di frutti di stagione

Cena:

- Riso g 60 + brodo q.b.;
- Carne di vitello g 130;
- Pomodori g 150, o peperoni g 200;
- Pane g 100;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Domenica

Colazione:

latte p.s. 200 + zucchero g 10, o miele g 15
e n° 4 fette biscottate

Ore 11:

yogurt alla frutta da 125 ml

Pranzo:

- Pasta g 100 + pomodoro q.b + parmigiano g 5;
- Spigola g 160, o orata g 160;
- Lattuga g 200, o fagiolini g 100;
- Pane g 60;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

n° 2 fette biscottate, o grissini g 20
e succo di n° 2 di arance o n 2 di frutti di stagione

Cena:

- Pasta g 60 + brodo;
- Belpaese g 60;
- Pomodori g 100, o spinaci g 100;
- Pane g 100;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Condimento: per tutta la giornata **g 35 (7 cucchiaini)** di olio extra vergine di oliva

Pasta e riso: **bianco**

Pane: **bianco**

Sale: **g 3**

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

N.B.: I secondi piatti vanno preparati alla griglia.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

DIETA a restrizione glucidica (diabete)

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

1800 Kcal/die

Carboidrati 41%

Lipidi 35%

Protidi 24%

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b.
e n° 2 fette biscottate

Pranzo:

- Pasta g 50 + patate g 100 + pomodoro q.b;
- Merluzzo g 300;
- Lattuga g 200;
- Pane g 40;
- Pere g 250;

Cena:

- Emmenthal g 80;
- Scarole g 400;
- Pane g 40;
- Mandarini g 300

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b.
e n° 2 fette biscottate

Pranzo:

- riso g 70 + parmigiano g 10 + pomodori q.b.;
- petto di pollo g 250;
- Carote g 100;
- Pane g 40;
- Arance g 300

Cena:

- Carne di vitello g 200;
- Lattuga g 200;
- Pane g 40;
- Mele g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b.
e n° 2 fette biscottate

Pranzo:

- Pasta g 70 + pomodoro q.b.+ parmigiano g 10;
- Carne di vitello g 200;
- Insalata mista g 200;
- Pane g 40;
- Mele g 200

Cena:

- Provolone dolce g 80;
- Scarole g 400;
- Pane g 40;
- Pere g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b.
e n° 2 fette biscottate

Pranzo:

- Riso g 70 + brodo vegetale q.b.;
- Filetto di sogliola g150;
- Lattuga g 200
- Pane g 40;
- Mele g 200

Cena:

- Carne di manzo g 180;
- Spinaci g 250;
- Pane g 40;
- Mandarini g 300

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b.
e n° 2 fette biscottate

Pranzo:

- Pasra g 70 + parmigiano g 10 + pomodoro q.b.;
- Carne di vitello g 200;
- Patate g 100;
- Pane g 40;
- Arance g 200

Cena:

- Baccalà g 200;
- Broccoli g 200;
- Pane g 40;
- Pere g 250

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sabato

Colazione:

latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b.
e n° 2 fette biscottate

Pranzo:

- Riso g 70 + parmigiano g 10 + pomodoro q.b.;
- Carne di pollo g 250;
- Carote g 150;
- Pane g 40;
- Arance g 300

Cena:

- Mozzarella g 90;
- Insalata mista g 200;
- Pane g 40;
- Pere g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Domenica

Colazione:

latte intero g 200 + orzo, o caffè q.b.
e n° 2 fette biscottate

Pranzo:

- Pasta g 70 + parmigiano g 10 + pomodoro q.b.;
- Carne magra g 200
- Patate g 100;
- Pane g 40;
- Banane g 100

Cena:

- Prosciutto crudo senza grasso g 80;
- Spinaci g 250;
- Pane g 40;
- Mele g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Condimento: per tutta la giornata **g 35 (7 cucchiaini)** di olio extra vergine di oliva

Pasta e riso: **bianco**

Pane: **bianco**

Sale: **g 3**

Dolcificare eventualmente con saccarina, o aspartame

N.B.: Bere lontano dai pasti almeno **2,0 litri** al giorno, possibilmente acqua oligominerale

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

N.B.: Sono consentiti tutti gli aromi: basilico, prezzemolo, aglio, cipolla, salvia, origano,
salvia, origano, rosmarino, aceto, limone.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

**DIETA limitato contenuto lipidico
(pancreatite cronica)**

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

2000 Kcal/die

Carboidrati 59%

Lipidi 21%

Protidi 20%

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

latte intero g 200 con caffè o tè + 20 g zucchero
e fette biscottate n2

Pranzo:

- Pasta g 70 + pomodori q.b;
- Polpetta di carne magra g 150;
- Patate g 150;
- Pane g 30;
- Pesche sciroppate g 200

Cena:

- Riso + brodo;
- Sogliola g 200;
- Carote g 200,
- Pane g 30;
- Mele g 250 + zucchero g 40

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Martedì

Colazione:

latte intero g 200 con caffè o tè + 20 g zucchero
e fette biscottate n2

Pranzo:

- Riso g 70 + pomodoro q.b.;
- Carne di pollo g 200,
- Spinaci g 200;
- Pane g 30;
- Arance g 250

Cena:

- Semolino g 40 + brodo;
- Merluzzo g 200;
- Patate g 150;
- Pane g 20;
- Pere g 250 + zucchero g 30

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

latte intero g 200 con caffè o tè + 20 g zucchero
e fette biscottate n2

Pranzo:

- Pasta g 70 + pomodoro q.b.;
- Carne magra g 150;
- Patate g 150;
- Pane g 30;
- Albicocche g 250

Cena:

- Pasta g 50 + brodo q.b.;
- Baccalà g 150;
- Carote g 150;
- Pane g 30;
- Mele g 250 + zucchero g 40

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

latte intero g 200 con caffè o tè + 20 g zucchero
e fette biscottate n2

Pranzo:

- Riso g 70 + pomodoro q.b.;
- Carne di pollo g 200;
- Spinaci g 200;
- Pane g 30;
- Arance g 250

Cena:

- Semolini g 40 + brodo q.b.
- Merluzzo g 200;
- Patate g 150;
- Pane g 30;
- Pere g 250 + zucchero g 30

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Venerdì

Colazione:

latte intero g 200 con caffè o tè + 20 g zucchero
e fette biscottate n2

Pranzo:

- Pasta g 70 + pomodoro q.b.;
- Carne magra g 150;
- Patate g 150;
- Pane g 30;
- Pesche sciroppate g 200

Cena:

- Riso g 50 + brodo q.b.
- Sogliola g 200
- Pane g 30;
- Mele g 250 + zucchero g 40

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sabato

Colazione:

latte intero g 200 con caffè o tè + 20 g zucchero
e fette biscottate n2

Pranzo:

- Riso g 70 + pomodoro q.b.;
- Carne di pollo g 200;
- Spinaci g 200
- Pane g 30;
- Arance g 250

Cena:

- Semolino g 40 + brodo;
- Merluzzo g 200;
- Papate g 150;
- Pane g 30
- Mele g 250 + zucchero g 40

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Domenica

Colazione:

latte intero g 200 con caffè o tè + 20 g zucchero
e fette biscottate n2

Pranzo:

- Pasta g 70 + pomodoro q.b.;
- Carne magra g 150
- Patate g 150 ;
- Pane g 30;
- Albicocche g 250

Cena:

- Pasta g 50 + brodo q.b.
- Baccalà g 150
- Carote g 150;
- Pane g 30
- Mele g 250 + zucchero g 40

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Condimento: per tutta la giornata **g (9 cucchiaini) di olio extra vergine di oliva**

Pasta e riso: **bianco**

Pane: **bianco**

Sale (normale)

N.B.: Bere lontano dai pasti almeno **2,0 litri** al giorno, possibilmente acqua oligominerale

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

N.B.: Sono consentiti tutti gli aromi: basilico, prezzemolo, aglio, cipolla, salvia, origano,
salvia, origano, rosmarino, aceto, limone.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

**DIETA elevato contenuto
di Ferro ed Acido Folico**

Media
del contenuto calorico
e della percentuale di macro-nutrienti
dello schema Nutrizionale totale
settimanale

2050 Kcal/die

Carboidrati 56%

Lipidi 25%

Protidi 19%

Contenuto di

Ferro: 23,5 mg, Ac. Folico: 469 mcg

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Lunedì

Colazione:

latte intero 300 + cacao g 15 + zucchero g 10
e n° 4 fette biscottate, o cornflakes g 45

Ore 11:

n° 3 fette biscottate con marmellata g 20
e succo di n° 2 di arance o succo di frutta da 125 ml

Pranzo:

- Pasta g 100 + pomodoro q.b. + parmigiano g 10;
- Carne di vitello g 150;
- Insalata verde g 150, o zucchine g 200;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 200;

Ore 17:

Crackers n° 4 (pacchetto), o grissini g 20;
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Cena:

- Pane g 100
- Gamberi g 150, o merluzzo g 150;
- Pomodori g 100, o melanzane g 200;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Frutta fresca g 200

Martedì

Colazione:

latte intero 300 + cacao g 15 + zucchero g 10

e n° 4 fette biscottate, o cornflakes g 45

Ore 11:

n° 3 fette biscottate con marmellata g 20

e succo di n° 2 di arance o succo di frutta da 125 ml

Pranzo:

- Fagioli secchi g 130;
- Carne di agnello g 100;
- Spinaci g 100, o peperoni g 100;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 200

Ore 17

Crackers n° 4 (pacchetto), o grissini g 20;

o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Cena:

- Pane g 100;
- Carne di cavallo g 150
- Insalata verde g 150, o finocchi g 200;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Mercoledì

Colazione:

latte intero 300 + cacao g 15 + zucchero g 10
e n° 4 fette biscottate, o cornflakes g 45

Ore 11:

n° 3 fette biscottate con marmellata g 20
e succo di n° 2 di arance o succo di frutta da 125 ml

Pranzo:

- Riso g 110 + parmigiano g 10;
- Prosciutto cotto senza grasso g 100;
- Pomodori g 100, o rape g 200;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

Crackers n° 4 (pacchetto), o grissini g 20;
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Cena:

- Pane g 100;
- Carne di coniglio g 150, carne di piccione g 140;
- Zucchine g 200, o fagiolini g 100;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Giovedì

Colazione:

latte intero 300 + cacao g 15 + zucchero g 10
e n° 4 fette biscottate, o cornflakes g 45

Ore 11:

n° 3 fette biscottate con marmellata g 20
e succo di n° 2 di arance o succo di frutta da 125 ml

Pranzo:

- Lenticchie secche g 120, o ceci secchi g 110;
- Sogliola g 190, o filetto di cernia g 180;
- Insalata verde g 150, o carote g 100;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

Crackers n° 4 (pacchetto), o grissino g 20;
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Cena:

- Pane g 100;
- Carne di tacchino g 160
- Carciofi g 100, o bietola g 200;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Frutta fresca g 200

Venerdì

Colazione:

latte intero 300 + cacao g 15 + zucchero g 10

e n° 4 fette biscottate, o cornflakes g 45

Ore 11:

n° 3 fette biscottate con marmellata g 20

e succo di n° 2 di arance o succo di frutta da 125 ml

Pranzo:

- Pasta g 100 + parmigiano g 5;
- Carne di cavallo g 130, o di maiale g 140 ;
- Pomodori g 100, o carote g 100;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

Crackers n° 4 (pacchetto), o grissini g 20

o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Cena:

- Pane g 100;
- Spigola g 230, o salmone g 160
- Insalata verde g 150, o spinaci g 100;
- Frutta fresca g 200

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sabato

Colazione:

latte intero 300 + cacao g 15 + zucchero g 10
e n° 4 fette biscottate, o cornflakes g 45

Ore 11:

n° 3 fette biscottate con marmellata g 20
e succo di n° 2 di arance o succo di frutta da 125 ml

Pranzo:

- Patate g 300;
- Carne di pollo g 120, o tacchino g 130;
- Zucchine g 200, o lattuga g 200;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

Crackers n° 4 (pacchetto), o grissini g 20
o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Cena:

- Pane g 100;
- Fegato di bovino g 110, o carne di manzo 120;
- Pomodori g 100, o peperoni g 100;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- Frutta fresca g 200

Domenica

Colazione:

latte intero 300 + cacao g 15 + zucchero g 10

e n° 4 fette biscottate, o cornflakes g 45

Ore 11:

n° 3 fette biscottate con marmellata g 20

e succo di n° 2 di arance o succo di frutta da 125 ml

Pranzo:

- Pasta g 110 + pomodoro q.b;
- Spigola g 190, o orata g 190;
- Lattuga g 200, o fagiolini g 100;
- Pane g 90;
- Frutta fresca g 200

Ore 17:

Crackers n° 4 (pacchetto), o grissini g 20

o n° 2 frutti di stagione anche sottoforma di spremuta

Cena:

- Pane g 90;
- Belpaese g 50;
- Pomodori g 100, o spinaci g 100;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

➤ Frutta fresca g 200

Condimento: per tutta la giornata **g 45 (9 cucchiaini)** di olio extra vergine di oliva

Pasta e riso: **bianco**

Pane (senza mollica o tostato): **bianco**

Sale: **normale**

N.B.: Bere lontano dai pasti almeno **1,5 litri** al giorno, possibilmente acqua oligominerale

N.B.: I pesi indicati si intendono netti, privi di parti di scarto

N.B.: I secondi piatti vanno preparati alla griglia.

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE

PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO

Ingredienti: semola di grano duro e acqua.

La pasta dovrà rispondere al requisiti della L 580/67 e non deve presentare in modo diffuso difetti tipo macchie, pezzature o tagli, bollature o bolle d'aria.

Deve essere garantita la fornitura di tutti i tipi di pasta nei formati indicati nelle tabelle dietetiche.

Per ogni tipo di pasta devono essere specificati:

- tempo di cottura
- resa (aumento di peso con la cottura)
- tempo massimo di mantenimento, delle paste cotte e scolate, entro il quale è garantita la conservazione di accettabili caratteristiche organolettiche (assenza di collosità)
- tempo massimo di cottura entro il quale è garantito un mantenimento di accettabili requisiti organolettici, come il mantenimento della forma ed assenza di spaccature.

Le confezioni devono essere intatte e sigillate e riportare le indicazioni di cui al combinato disposto

degli art.3 e 22 del D.Lgs. 27-01-92 n° 109.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO
Responsabile: Prof. Marcellino Monda

RISO

Deve essere classificato come "superfino" che abbia subito un trattamento autorizzato di tipo "parboleid", trattamento diretto a conservare al riso le sue proprietà originarie e migliorarne in cottura la resistenza allo spappolamento.

Il riso deve rispondere ai requisiti della L. 18-3-58 n° 325 e della L. 5-6-62 n° 586.

Le confezioni devono essere sigillate, senza rotture e riportare le indicazioni di cui al combinato

disposto degli artt. 3 e 28 del D.Lgs. 27-1-92 n°109.

FARINA BIANCA

Deve essere di grano tenero e conforme per caratteristiche di composizione e qualità ai requisiti della L. 4-7-67 n° 580.

Non deve contenere imbiancanti e/o farine di altri cereali o altre sostanze estranee non consentite.

Le confezioni devono essere sigillate, senza rotture e riportare le indicazioni di cui al combinato disposto dagli artt. 3 e 22 del D. Lgs. 27-3- 92 n° 109.

PANINI (freschi)

Devono essere di tipo soffiato e preparati giornalmente secondo buona tecnica di lavorazione.

Per i panini *bianchi* deve essere usata farina di grano tenero di "tipo 00", acqua, sale e lievito.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Devono risultare di odore gradevole e tipico e la crosta deve essere dorata per i panini *bianchi* e bruna per i panini *integrali*.

Il sapore deve essere tipico, gradevole e non acido.

La pezzatura deve essere come da tabella dietetica.

Devono essere confezionati singolarmente e chiusi in recipienti idonei per il trasporto degli alimenti come da D.M. 21-03-73 e successivo di modifica del 25-06-81.

CARNI BOVINE

FRESCHES REFRIGERATE

Caratteristiche generali e merceologiche

Le carni di bovino devono provenire da bovini maschi (castrati o non castrati) o femmine di età non superiore ai 18 mesi, allevati in Italia e macellati almeno da 15 (quindici) giorni, conformi alle disposizioni vigenti in materia di prevenzione dall'Encefalopatia Spongiforme Bovina (BSE) secondo il D.M. 29.09.2000. Deve essere dichiarata l'appartenenza delle carcasse di bovino adulto alla categoria A oppure E, secondo il Reg. CEE 1026/91, ed il prodotto deve essere munito di regolare bollo CEE M (macellazione) ed S (sezionamento).

Le carni devono soddisfare le vigenti disposizioni per la vigilanza igienica ai sensi della Legge n. 283/62 e del Reg. CE n. 853/04, nonché rispettare le disposizioni ai sensi dei D.L.vo n°109/92, modificato dal D.L.vo n. 181/03, e del Reg. CE 852/04; deve essere specificato, ai fini della rintracciabilità di prodotto, la provenienza del singolo capo macellato, secondo quanto stabilito dal Reg. CE 1760/2000.

La carne deve altresì:

- presentarsi, dal punto di vista organolettico, di colore rosso-rosa, consistenza soda, marezzatura fine, frollata al punto giusto, non viscida e scevra da qualsiasi sapore o odore anomalo;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- possedere ottime caratteristiche microbiologiche in assenza di contaminazioni microbiche e fungine; deve essere priva di sostanze ad attività antibatterica (sulfamidici, antibiotici, ecc.) e di sostanze estrogene o ad azione estrogenica, da sostanze ad effetto anabolizzante e dai loro prodotti di trasformazione, nonché da altre sostanze che trasmettendosi alle carni possono nuocere alla salute umana così come definito dalla direttiva CEE n. 86/469 e s. m.
- presentare leggere caratteristiche di acidità (pH non superiore a 6).

Carni sottovuoto – caratteristiche

La confezione deve avere le seguenti caratteristiche:

involucro integro, ben aderente alla carne, indice della presenza del sottovuoto; assenza di liquidi disciolti, né macchie superficiali di colorazioni anomale;

etichetta conforme al D.L.vo 109/92, indicante la data di lavorazione e di confezionamento, la data di consumazione raccomandata, la ditta produttrice, il numero di macello riconosciuto CEE, la specie, il taglio, l'indicazione della classificazione delle carcasse secondo i Regolamenti Comunitari (griglia CEE), oltre ad un sistema di tracciabilità del capo macellato e dell'allevamento di provenienza (Reg. CE 1760/2000). I materiali impiegati per il confezionamento sottovuoto (imballaggio primario) devono essere perfettamente conformi alla vigente normativa in quanto a composizione e prove di migrazione (D.M. 21.3.73 e succ. modifiche e D.L.vo n.108/92).

TAGLI ANATOMICI RICHIESTI

1 - Carne trita per hamburger e polpette -

Tagli da utilizzare per la preparazione di carne tritata:

• **REALE (sottospalla):** questo taglio ha come base ossea le prime quattro emivertebre dorsali con l'annessa porzione (4-5 cm.) delle costole ed è

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

costituito dai muscoli lungospinoso, romboide, angolare della scapola, splenio e lungo del collo.

• **FESONE DI SPALLA (*spalla*)**: questo taglio è costituito dalla regione scapolo-omeroale e comprende i muscoli anconeali e la parte posteriore del deltoide.

• **CAPPELLO DEL PRETE (*spalla*)**: è un taglio situato nella fossa retrospinosa della scapola che comprende i muscoli retrospinoso, deltoide e piccolo rotondo.

• **PUNTA DI PETTO (*punta di petto*)**: ha per base ossea le sette emisternebre esterne e le relative costole e cartilagini; esso comprende i muscoli sterno omeroale, sterno aponeurotico e sterno trochiniano, oltre i muscoli intercostali.

Ai sensi del Reg. CE 852/04 e del Reg. CE 853/04 il prodotto deve provenire da stabilimenti riconosciuti CE e rispettare tutti parametri igienici, microbiologici e merceologici indicati nei suddetti Regolamenti. Il contenuto di grasso non deve eccedere il 20% e le parti connettive macinate non devono eccedere il 3%.

2- Arrosti -

Tagli del quarto anteriore disossati e sgrassati, toelettati e selezionati.

• **REALE (*sottospalla*)**: questo taglio ha come base ossea le prime quattro emivertebre dorsali con l'annessa porzione (4-5 cm.) delle costole ed è costituito dai muscoli lungospinoso, romboide, angolare della scapola, splenio e lungo del collo.

Tagli del quarto posteriore disossati e sgrassati, toelettati e selezionati.

• **NOCE (*pezza a cannella*)**: questo taglio ha per base ossea il femore e la rotula ed è costituito dai seguenti muscoli: retto anteriore, vasto mediale, vasto laterale e vasto intermedio; talvolta può comprendere anche i muscoli pettineo e sartorio.

• **FESA (*natica*)**: è un taglio voluminoso che comprende i muscoli della regione interna della coscia, di quella femorale e pelvicrurale; la base ossea è

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

costituita dal femore e dall'osso ischio-pubico ed i muscoli comprendono il semimenbranoso e l' adduttore, parzialmente ricoperti dal retto mediale.

CARNI DI SUINO FRESCHE REFRIGERATE

Caratteristiche generali.

Il prodotto deve soddisfare le vigenti disposizioni per la vigilanza igienica ai sensi della Legge n°283/62, D.L.vo n°109/92 e n°118/92. Le carni devono provenire da stabilimenti muniti di regolare bollo CEE M (macellazione) ed S (sezionamento) così come previsto dal Reg. CE 853/04. Dal punto di vista organolettico le carni devono presentare caratteristiche igieniche ottime in assenza di alterazioni microbiche e fungine e devono essere scevre da qualsiasi sapore o odore anomalo, da sostanze ad attività antibatterica o anabolizzante e dai loro prodotti di trasformazione, nonché

da altre sostanze che si trasmettono alle carni e possono nuocere alla salute umana. Le carni devono inoltre essere prive di parti fibrose e grasse, con un rapporto muscolo/grasso rappresentato da una normale marezzatura.

Confezione, imballaggio ed etichettatura.

Le carni dovranno essere fornite in confezioni sottovuoto o in atmosfera protettiva, presentare in ogni parte il marchio della visita sanitaria e di classifica, nonché l'etichettatura che dovrà riportare: la ditta produttrice, la data di confezionamento, la data di scadenza e tutte le altre diciture obbligatorie ai sensi del D.L.vo 109/92. La confezione deve avere le seguenti caratteristiche:

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- involucro integro, ben aderente alla carne, indice della presenza del sottovuoto;

- i materiali impiegati per il confezionamento sottovuoto (imballaggio primario) devono essere perfettamente conformi alla vigente normativa in quanto a composizione e prove di migrazione (D.M. 21.3.73 e succ. modifiche e D.L.vo n.108/92).

Prodotti a base di carne suina

- Arista di maiale fresca:

il taglio arista ha come base ossea le ultime sette emivertebre dorsali, le emivertebre lombari ed i monconi delle coste ed è costituito dai muscoli lungo dorsale, lungo costale, lungo spinoso, traverso spinoso, trapezio, elevatore delle coste, gran dorsale, piccolo psoas, grande psoas.

SALSICCE TIPO "CERVELLATINA" – REGOLAMENTO CE 853/2004

Il prodotto deve provenire dai muscoli lunghissimo del dorso da animali macellati in stabilimenti riconosciuti ai sensi del Reg. CE 853/04.

La salsiccia deve essere un insaccato fresco di pronto consumo, costituito da carne suina con la sola aggiunta di sale comune; il contenuto in grasso (lardelli) non deve superare il 25 – 30 % massimo.

CARNI DI POLLO FRESCHE REFRIGERATE

Caratteristiche generali

Il prodotto deve soddisfare le vigenti disposizioni per la vigilanza igienica ai sensi del Reg. CE 853/04, D.L. vo n°109/92 e D. L.vo n°118/92.

Si richiede una carne di classe "A", secondo il Regolamento CEE 1906/90 del 26 giugno 1990.

I tagli di pollame debbono essere: integri, puliti, esenti da ogni elemento estraneo visibile da sporcizia o da sangue, privi di odori e sapori atipici, prima

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

e dopo la cottura, privi di ossa rotte sporgenti, privi di coaguli, edemi ed ematomi, di conformazione buona, con carne soda e di spiccata lucentezza, di colore bianco rosa. □ Le cartilagini delle articolazioni devono risultare integre, di colore bianco azzurro caratteristico, senza grumi di sangue o ecchimosi.

La carne deve altresì:

- provenire da allevamenti e stabilimenti di macellazione nazionali riconosciuti CEE;
- provenire da animali sani in ottimo stato di nutrizione e conservazione, macellati da non oltre 3 giorni e conservati a temperatura di refrigerazione;
- essere rigorosamente refrigerata, non congelata o surgelata;
- non presentare tracce di sostanze anabolizzanti e residui di antiparassitari;
- per la conservazione non deve essere stata trattata con radiazioni ionizzanti, né con antibiotici, né con conservanti chimici;
- □ le confezioni non devono contenere liquido di sgocciolamento;

Confezione, imballaggio ed etichettatura.

Tutte le tipologie di prodotto devono provenire da uno stabilimento con bollo sanitario CEE.

Le carni di pollo fresche refrigerate, per rispettare la normativa di settore, dovranno presentarsi o in pezzi bollati singolarmente o in confezioni conformemente etichettate.

Sulle singole confezioni debbono essere riportate direttamente o su etichette inamovibili, le seguenti indicazioni, indelebili e facilmente visibili: denominazione di vendita, stato fisico del prodotto, denominazione e sede della Ditta produttrice, data di scadenza con la dicitura "da consumarsi entro", data di confezionamento, una dicitura che consenta di identificare il lotto del prodotto, peso netto, modalità di conservazione, riproduzione del bollo sanitario riportante il numero di identificazione dello stabilimento riconosciuto

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

CEE che ha effettuato la macellazione e /o il sezionamento oppure il confezionamento, la specie, il taglio, lo stato di freschezza della carne.

Tipologia prodotti e tagli anatomici per le preparazioni

- **Fuso di pollo:** ovvero tibia e fibula unitamente alla muscolatura che li ricopre; le due sezionature vanno effettuate in corrispondenza delle articolazioni (Reg. CE 1538/91).
- **Coscia di pollo:** ovvero femore, tibia e fibula unitamente alla muscolatura che li ricopre; le due sezionature vanno effettuate in corrispondenza delle articolazioni. (Reg. CE 1538/91)
- **Sovracoscia di pollo:** il femore unitamente alla muscolatura che lo ricopre. Le due sezionature vanno effettuate in corrispondenza delle articolazioni (Reg. CE 1538/91)
- **Petto di pollo** (con forcella): petto senza pelle con la clavicola e la punta cartilaginea dello sterno; il peso della clavicola e della cartilagine non deve incidere per più del 3% sul peso complessivo del taglio (Reg. CE 1538/91).
- **Spezzatino di pollo:** parti di carni appartenenti ai tagli anatomici di petto e coscia, così come indicati nel Reg. CE 1538/91.

CARNI DI TACCHINO FRESCHE REFRIGERATE

Caratteristiche generali

Il prodotto deve soddisfare le vigenti disposizioni per la vigilanza igienica ai sensi del Reg. CE 853/04, del Reg. CEE 1906/90 e successivi aggiornamenti; devono provenire da allevamenti e stabilimenti di macellazione riconosciuti dalla CE; essere regolarmente provvisti di bollatura sanitaria.

Caratteristiche:

- tacchino maschio con età compresa tra 14 settimane e 8 mesi, di classe A (Reg. CEE 1906/90) non trattato con antibiotici; deve presentare carni morbide, a grana sottile, color rosa pallido, pelle leggera e facilmente lacerabile, cartilagine sternale molto flessibile.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Le carni non devono presentare ecchimosi, colorazioni anomale, edemi ed ematomi, tagli o lacerazioni; il grasso sottocutaneo deve risultare uniformemente distribuito e nei giusti limiti;□ devono essere completamente dissanguate, di colore bianco rosato uniforme, di consistenza soda, senza trasudato.

Confezione, imballaggio, trasporto ed etichettatura.

Tutte le tipologie di prodotto devono provenire da uno stabilimento con bollo sanitario CE ai sensi del Reg. CE 853/04 e dovranno essere confezionate in vassoi ad uso alimentare avvolti in film trasparente. Le carni di tacchino fresche refrigerate dovranno presentarsi in pezzi bollati singolarmente o in confezioni con etichetta a norma.

Tipologia di prodotti

- **Petto di tacchino:** muscolo pettorale disossato, vale a dire mondato dello sterno e delle costole.

- **Spezzatino di tacchino:** parti di carni appartenenti ai tagli anatomici di petto.

FESA DI TACCHINO ARROSTO

La fesa arrotolata di tacchino cotta al forno deve provenire da animali di regolare sviluppo, allevati a terra, di buona conformazione e in ottimo stato di nutrizione.

Il prodotto deve provenire da stabilimenti autorizzati ai sensi del Reg. CE 853 del 2004. La fetta deve essere magra, presentare colorito bianco-rosa omogeneo, consistenza compatta e non sbriciolabile,□□ assenza di patinatura esterne e di iridescenza. Il prodotto deve essere confezionato sottovuoto, in carta alluminata o altro ai sensi del D.M. 21 marzo 1973 e D.L. vo n. 108/92; all'apertura non deve esservi presenza di liquido, né di grasso sfatto, né di

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

odori sgradevoli. Ogni confezione deve essere munita di regolare etichetta riportante la data di confezionamento, la data di scadenza, il nome e l'indirizzo della ditta produttrice, il codice dell'operatore, gli altri dati necessari per la rintracciabilità della partita, le indicazioni richieste dal D.L.vo n°109/92, modificato dal D.L.vo n. 181/03, tutti gli

additivi aggiunti nel rispetto del decreto del Ministro della sanità 27 febbraio 1996, n. 209, e successive modifiche (decreto n° 250/98).

PETTO DI TACCHINO ARROSTO

Deve provenire dai muscoli pettorali del tacchino trattati termicamente.

Gli additivi consentiti sono quelli indicati dal D.M. 27 febbraio 1996 n. 209. Il prodotto deve provenire da uno stabilimento autorizzato ai sensi dei Reg. CE 852/2004 e 853/2004.

Il bollo sanitario deve essere riportato in etichetta e dovrà essere conforme al D.L.vo n°109 del 27/1/92.

L'unica confezione consentita è sottovuoto e monodose.

PRODOTTI ITTICI SURGELATI

Caratteristiche generali:

Gli alimenti surgelati devono essere preparati, confezionati e trasportati in conformità alle norme vigenti (D.L.vo n. 110/92; D.M. n. 493/95) e devono provenire da stabilimenti CEE conformemente ai Reg. CE 852/04 e 853/04.

Le confezioni devono essere in porzioni pronte per l'uso e devono:

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- avere caratteristiche idonee ad assicurare protezione delle caratteristiche organolettiche e qualitative del prodotto;
- proteggere il prodotto da contaminazioni batteriche;
- impedire il più possibile la disidratazione e la permeabilità a gas;
- non cedere al prodotto sostanze ad esso estranee;

- possedere i requisiti previsti dalla Legge n°283/62 e successive modificazioni;
- ☐ ☐ riportare etichettatura contenente le indicazioni previste dal D.L.vo 109/92 così come modificato dal D.L.vo n. 181/2003 e dal D.L.vo n°110/92.

Caratteristiche del prodotto surgelato:

il prodotto deve essere conforme alle norme vigenti per quanto riguarda l'aspetto igienico-sanitario, le qualità delle materie impiegate e le procedure di lavorazione;

i prodotti non devono presentare segni di un avvenuto parziale o totale scongelamento, quali formazioni di cristalli di ghiaccio sulla parte più esterna della confezione;

la percentuale di glassatura di ogni prodotto offerto non deve essere superiore al 20-30% e deve formare uno strato continuo e uniforme;

i prodotti non devono presentare alterazioni di colore, odore o sapore, né bruciature da freddo, né asciugamento delle superfici per sublimazione della glassatura, né parziali decongelazioni, né ammuffimenti, né fenomeni di putrefazione;

la pelle, se presente, deve presentare le colorazioni tipiche della specie; deve essere tesa e ben aderente ai tessuti sottostanti; deve essere integra ed esente da lacerazioni;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

deve essere dichiarata la zona di provenienza, ai sensi del Reg. CE 104/2000 e del D.M. 27/03/2002, Regolamento CE 2065/2001 e Regolamento CE n. 178/2002, e la pezzatura deve essere omogenea e costante.

Il trasporto deve avvenire mediante veicoli conformi alla normativa vigente ai sensi della Legge n°283/62, D.P.R. 327/80, Reg. CE 852/04 e D.L.vo n. 110/92.

Caratteristiche specifiche:

- il prodotto, di provenienza nazionale od estera, deve essere stato accuratamente toelettato e privato delle spine, delle cartilagini e della pelle;
- il prodotto non deve essere sottoposto a trattamento con antibiotici o antisettici, né aver subito fenomeni di scongelamento;
- i prodotti non devono presentare sostanze estranee inquinanti e derivanti da cattiva tecnica di lavorazione;
- il tenore medio di mercurio totale nelle parti commestibili dei prodotti della pesca (D.M. 9/12/93) non deve superare la quantità di 0,5 – 1 mg/Kg di prodotto fresco, e i valori limiti di contaminazione chimica e microbiologica devono essere conformi alla norma vigente.

Tipologia di prodotti:

filetti di merluzzo – filetti di sogliola – tranci di pesce spada – bastoncini precotti di pesce - cotoletta di platessa – filetti di pangasius.

FILETTI DI MERLUZZO

Ordine: Gadiformi

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Famiglia: Gadidi

Genere e specie: *Gadus Morhua Morhua*, *Gadus macrocephalus*, *Gadus Morhua callarias*, *Gadus ogac*.

Denominazione in lingua italiana: Merluzzo

Le carni devono essere bianche e tenere.

Parametri chimici:

TMA (trimetilammina) 1mg/100g.

ABTV(azoto basico totale volatile) <30mg/100g

Parametri fisici:

Glassatura 20-30%, calo peso 30%

BASTONCINI PRECOTTI DI PESCE

Il prodotto deve provenire da pesce *alaskan pollack* (*Pollachius pollachius*) appartenente alla famiglia dei Gadidi.

TONNO ALL'OLIO D'OLIVA E AL NATURALE

Il prodotto deve appartenere al tipo Tonno alalunga (*Thunnus alalunga*) di prima scelta, confezionato in scatole ai sensi del D.M. 21 marzo 1973 e D.L.vo n. 108/92 . Il prodotto deve rispondere ai seguenti requisiti di qualità: carni tenere, di colore rosa chiaro, poco grasse e poco salate, di gusto delicato, di consistenza soda ma tenera, non stoppose, compatte, con fasce muscolari integre derivanti da un unico trancio di pesce e con assenza di parti estranee e di acqua.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

I livelli di contaminazione chimica devono essere conformi a quanto stabilito dalla norma vigente. Il limite di contaminazione di mercurio non deve superare quello previsto dal D.M. del 09 dicembre 1993 ovvero 1 mg/Kg; si richiede in merito un reperto analitico recente o una dichiarazione attestante i limiti richiesti.

L'olio di governo deve essere extra vergine d'oliva, preferibilmente di produzione nazionale.

La confezione deve essere conforme all'art. 11 della legge 30 aprile 1962, n° 283 e successivi aggiornamenti. Per i limiti di piombo totale (mg/kg) negli alimenti contenuti in recipienti a banda stagnata, saldati con lega stagno – piombo, si faccia riferimento al D.M. 18 /2/84 e D.M. n°405 del 13/7/95.

PROSCIUTTO COTTO NAZIONALE

Il prosciutto cotto è un prodotto di salumeria ottenuto dalla coscia del suino (arto posteriore sezionato trasversalmente dalla rimanente parte della carcassa non anteriormente alla fine dell'osso iliaco) eventualmente sezionata, disossata, sgrassata, privata dei tendini e della cotenna, con impiego di acqua, sale, nitrito di sodio, nitrito di potassio eventualmente in combinazione fra loro o con nitrato di sodio e nitrato di potassio.

Il prodotto deve provenire da stabilimenti autorizzati e riconosciuti ai sensi del Regolamento CE n. 853/2004.

Deve essere realizzato con cosce refrigerate di cottura uniforme, ben pressato, privo di parti cartilaginee.

La composizione richiesta ammessa è la seguente: carne suina, vino, vini aromatizzati e liquorosi, zucchero, destrosio, fruttosio, lattosio, maltodestrine

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania “L.VAnvintelli”

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

(sciropo di glucosio), proteine del latte, proteine di soia, amidi e fecole nativi o modificati per via fisica o enzimatica, spezie, gelatine alimentari, aromi, nonché gli additivi consentiti nel rispetto del D.M. n. 209/1996 e successive modifiche (Decreto n. 250/98).

Caratteristiche merceologiche

All'apertura della confezione, il prosciutto cotto commercializzato intero deve presentare le seguenti caratteristiche:

- all'esterno: assenza o presenza trascurabile di liquidi nella confezione; sufficiente resistenza alla compressione; colore rosa, eventualmente tendente al rosa-rosso; cavità e fessurazioni assenti o trascurabili;
- al taglio: tenuta della fetta (2mm di spessore massimo); gusto caratteristico, non eccessivamente speziato; colore rosa, eventualmente tendente al rosso in muscoli o porzioni di muscolo contenenti, naturalmente, elevate concentrazioni di pigmenti;
- assenza di patinatura esterne;
- grasso bianco, sodo e ben rifilato;
- assenza di irrancidimento del grasso di copertura;
- limitata quantità di grasso interstiziale.

Caratteristiche analitiche

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

All'analisi il prodotto deve corrispondere ai seguenti valori:

- umidità su prodotto sgrassato e additivato (UPSD) inferiore o uguale a 81,00, dove per UPSD si intende $[Umidità\% / (100 - grasso\% - F)] \times 100$ e per F si intende $-(umidità\% + proteine\% + grasso\% + ceneri\%)$ (Decreto 21 settembre 2005 "Disciplina della produzione e della vendita di taluni prodotti di salumeria");
- pH ~ 5;
- proteine 15/20% ;
- grassi 15% ;
- ceneri 2-2,5 %;
- il rapporto acqua/proteine della frazione magra deve essere simile a quello della carne cruda (70/20).

Il prodotto non deve presentare picchiettature, indici di emorragie muscolari all'abbattimento, né alveolature, né inverdimento, né mucosità. Il sapore deve essere tipico, dolce, senza accentuazioni da esaltatori di sapidità; non deve presentare acidità da acido lattico derivante da eccessiva moltiplicazione lattobacillare.

Il prosciutto cotto è commercializzato in confezioni sottovuoto o in atmosfera protettiva, intero, in tranci, affettato o comunque porzionato in idoneo involucro ai sensi del D.M. 21/03/1973, e successive modifiche, e D.L.vo n. 108/92.

All'apertura della confezione non deve esservi presenza di liquido percolato, né di grasso sfatto, né di odori sgradevoli. Le confezioni devono essere originali ed integre e riportare in chiaro le indicazioni richieste dal D.L.vo n. 109/92 modificato in ultimo dal D.L.vo n. 181/03.

Il prosciutto cotto confezionato in tranci, che non ha subito il trattamento di pastorizzazione dopo confezionamento, deve riportare il termine minimo di

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania “L.VAnvintelli”

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

conservazione (T.M.C.) non superiore a giorni sessanta dalla data di confezionamento. Il prosciutto cotto affettato o comunque porzionato deve riportare il termine minimo di conservazione (T.M.C.) non superiore a giorni trenta dalla data di confezionamento.

Il prosciutto cotto deve essere mantenuto a temperatura non superiore a + 4°C.

FORMAGGI E PRODOTTI LATTIERO – CASEARI

Caratteristiche generali

I formaggi ed i prodotti lattiero-caserei devono essere prodotti con idonee tecnologie a partire da materie prime in conformità alle norme previste dal R.D.L. n°2033/1925 e successive modificazioni: R.D.L. n°1177/1938 e dei Reg. CE 852 e 853 del 2004. I formaggi di “origine” e “tipici” devono corrispondere alle disposizioni previste dalla L. n°125/1954, D.P.R. n°1269/1955, D.P.R. n°667/1955 e conseguenti provvedimenti inerenti al loro riconoscimento e commercializzazione delle parti preconfezionate, nel rispetto anche del D.P.R. n°1099/1953. I prodotti forniti dovranno essere avvolti in carta o altri materiali o contenitori a norma dei D.M. 21.3.1973 e successive modifiche.

Le etichette dovranno riportare tutte le indicazioni previste da D.L.vo n. 109/1992, ovvero tipo di formaggio, nome del produttore, luogo di produzione, nome del venditore, eventuali additivi consentiti aggiunti nel rispetto del

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Decreto del Ministro della sanità n°209/1996, e successive modifiche (Decreto n°250/98), peso di ogni forma e confezione, data di scadenza o il periodo consigliato per il consumo.

I formaggi devono corrispondere alla migliore qualità commerciale e devono provenire esclusivamente dalla coagulazione di latte bovino non margarinato. I formaggi non devono presentare alterazioni esterne o interne e devono essere di tipo tecnicamente perfetto, sia nella composizione che nello stato di presentazione e stagionatura. Non devono essere eccessivamente maturi o putrefatti o bacati da acari, né colorati all'interno ed all'esterno. Non devono avere la crosta formata artificialmente, né essere trattati con materie estranee allo scopo di conferire loro odore e il sapore dei formaggi maturi. I formaggi anche se stagionati, devono conservare la morbidezza e la pastosità che sono caratteristiche della varietà e specifiche dei formaggi di puro latte bovino.

Il trasporto dei formaggi freschi deve avvenire in condizioni igienico-sanitarie ineccepibili ed alla temperatura di +0/+4°C, attestata dalla corretta applicazione del sistema H.A.C.C.P., in base a quanto previsto dai Reg. CE 852/04 e 853/04.

FORMAGGIO GRANA PADANO O PARMIGIANO REGGIANO

Deve essere utilizzato formaggio Grana Padano o Parmigiano Reggiano la cui tipologia dovrà essere riconosciuta dal marchio impresso sullo scalzo o sulla dicitura dell'etichetta, apposta sulle confezioni, con una stagionatura di almeno due anni.

Deve essere in monorazioni confezionate sotto la tutela del Consorzio nella sua zona d'origine.

MOZZARELLA E BOCCONCINI DI MOZZARELLA

Deve essere un formaggio fresco a pasta filata ottenuto dalla coagulazione presamica del latte con percentuale di materia grassa min del 45% . Deve

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

essere in confezione integra originale, in liquido di governo e conforme ai requisiti degli art. 3 e 23 del D.L.vo 27-1-92 n°109 così come modificato dal D.L.vo n. 181\2003.

Le confezioni non devono presentare soluzione di continuità con l'esterno.

La quantità del prodotto deve essere di peso netto secondo le grammature indicate nelle tabelle dietetiche.

FORMAGGIO SPALMABILE

Deve derivare da formaggi fusi ovvero essere ottenuto dalla fusione a caldo di formaggi vari in presenza di sali di fusione nei limiti stabiliti dal D.M. 31-3-65 e successive modifiche.

Deve essere confezionato in monorazioni di peso secondo le grammature indicate nelle tabelle dietetiche.

BURRO

Il prodotto deve provenire da stabilimenti riconosciuti ai sensi del Reg. CE 853 del 2004.

La produzione deve essere effettuata con latte pastorizzato secondo le disposizioni di cui alla L 23-12-56 n°1526 e deve essere burro di qualità.

UOVA DI GALLINA

Caratteristiche generali

Dovranno essere di produzione nazionale, conformi al Reg. CE 853 del 2004, di qualità A Extra (extra fresche) e presentare le seguenti caratteristiche:

- il guscio dovrà presentarsi senza incrinature e pulito; alla cottura non dovrà rompersi facilmente;
- la camera d'aria non dovrà superare l'altezza di mm. 4;

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

- l'albume dovrà essere chiaro e limpido, di consistenza gelatinosa , esente da corpi estranei;

- il tuorlo all'apertura dovrà essere intatto, di colore giallo intenso e di struttura globosa, in posizione centrale, ben separato dall'albume, esente da corpi estranei.

Vi deve inoltre essere assenza di punti di carne, di macchie di sangue e di odori estranei.

Non devono aver subito alcun trattamento di conservazione, né refrigerazione, né essere state pulite con procedimento a secco o umido.

Confezione ed imballaggio

Le caratteristiche e la commercializzazione delle uova dovranno corrispondere alla normativa vigente ed a quella CE. In particolare le uova dovranno essere consegnate negli appositi contenitori normalmente in uso e riportare all'esterno del contenitore la categoria, il peso, la data di imballaggio e la durata minima.

Categoria di grandezza deve corrispondere almeno alla L così come stabilito dal Reg. CE 1028/06 mod. dal Reg. CE 557/07 del 23.05.07.

UOVA PASTORIZZATE REFRIGERATE INTERE

Per le preparazioni culinarie è consentito l'uso di uova pastorizzate refrigerate.

Il prodotto deve essere conforme a quanto prescritto del Reg. CE 852/2004 e Reg. CE 853 del 2004; deve essere stato trattato e preparato in stabilimenti riconosciuti CEE; deve essere stato sottoposto ad un trattamento termico equivalente almeno alla pastorizzazione o ad un altro trattamento riconosciuto dal Ministero della Salute, idoneo a soddisfare i requisiti microbiologici previsti dalla normativa.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Il trasporto deve avvenire in condizioni igienico-sanitarie ineccepibili ed alla temperatura di + 4 °C.

Le confezioni devono presentarsi integre, prive di ammaccature e di sporcizia superficiale.

L'etichettatura deve essere conforme a quanto previsto dal Reg. CE 853 del 2004 e dal D.L. 109/92 e successive modifiche.

UOVA PASTORIZZATE REFRIGERATE

Il prodotto deve essere conforme a quanto prescritto dai Reg. CE 852 e Reg. CE 853 del 2004 deve essere stato trattato e preparato in stabilimenti riconosciuti CE; deve essere stato sottoposto ad un trattamento termico equivalente almeno alla pastorizzazione o ad un altro trattamento riconosciuto dal Ministero della Salute, idoneo a soddisfare i requisiti microbiologici previsti dalla normativa.

Le confezioni, rispondenti al D.M. 21/03/73 e succ. modifiche e integrazioni, devono presentarsi integre, prive di ammaccature e di sporcizia superficiale.

L'etichettatura deve essere conforme a quanto previsto dal Reg. CE 853 del 2004 e dal D.L.vo 109/92 e successive modifiche.

LEGUMI SECCHI

Devono essere di pezzatura omogenea (sono ammessi leggeri difetti di forma) ed uniformemente essiccati (l'umidità della granella non deve superare il 13%).

Le confezioni devono essere sigillate, senza rotture e riportare le indicazioni di cui all'art 3 del D.L.vo 27-1 -92 n°109.

FAGIOLI - Cultivar richieste : borlotto o cannellino di coltivazione italiana

LENTICCHIE - Cultivar richieste : Pantelleria di coltivazione italiana

CECI - Cultivar richieste : comune di coltivazione italiana

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

I legumi secchi devono essere BIOLOGICI, conformi al Regolamento CEE n. 2092/91.

Il prodotto secco necessita di una preparazione più lunga (ammollo in acqua per almeno 12 ore) che migliora la digeribilità del prodotto stesso; in questa fase è possibile controllare accuratamente la presenza di eventuali insetti o infestanti presenti più facilmente nei legumi secchi

PISELLI SURGELATI

Devono essere prodotti di marca conosciuta a livello nazionale e di tipo finissimi e la forma, sviluppo e colorazione devono essere tipici della varietà.

Devono appartenere alla stessa varietà, non giunti a completa maturazione, liberi l'uno dall'altro, puliti, sani, non difettosi.

La consistenza deve essere omogenea e tenera sia nella buccia sia nella polpa (dopo scongelamento e cottura), odore tipico di buon prodotto, colore verde brillante uniforme, sapore tipico sia su prodotto surgelato sia su prodotto cotto e cioè zuccherino (dolce), non amidaceo (caratteristico del prodotto troppo maturo), senza retrogusti anomali derivanti da prodotto fermentato o lasciato invecchiare sulla pianta o dovuto a cattiva lavorazione.

Tra l'acquisto e la scadenza non deve intercorrere meno di un anno, nel caso di prodotto secco.

Le confezioni originali devono essere mantenute in luogo fresco e asciutto e sollevate da terra per ridurre il rischio di infestazione durante la conservazione.

Se il prodotto è surgelato o fresco rientra nelle indicazioni delle verdure fresche e surgelate.

POMODORI PELATI TIPO S. MARZANO

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Devono essere ottenuti dai frutti freschi e a giusta maturazione della pianta omonima e, previa cernita e lavaggio, sottoposti a scottatura e pelatura ovvero devono rispondere ai requisiti della L. 10-3-69 n°96 e D.P.R. 11-4-75 n°428.

Le confezioni devono essere sigillate, senza rotture e riportare le indicazioni di cui al combinato disposto degli art. 3 e 27 del D.L.vo 27-1-92 n°109.

I pomodori devono essere **BIOLOGICI**, coltivati in Italia e conformi al Regolamento CEE n. 2092/91.

PASSATA DI POMODORO BIOLOGICO

I pomodori devono essere **BIOLOGICI**, coltivati in Italia e conformi al Regolamento CEE n. 2092\91.

Le confezioni devono essere sigillate, senza rotture e riportare le indicazioni di cui al combinato disposto degli art. 3 e 27 del D.L.vo 27\01\92 n°109.

ORTAGGI FRESCHI A FRUTTO

POMODORI, e *ZUCCHINE* - devono essere frutti sani e interi , privi di lesioni non cicatrizzate esenti da danni da gelo o da sole, di aspetto fresco e gradevole.

ORTAGGI FRESCHI A TUBERO

PATATE - devono avere una morfologia uniforme con peso minimo di 60 gr e massimo di 270 gr per ogni tubero; devono essere selezionate per qualità e grammatura e le singole partite debbono essere costituite da tuberi di una sola cultivar; non devono presentare tracce di inverdimento epicarpale (solanina),

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

di germogliazione incipiente (germogli ombra) né di germogli filanti; non devono presentare tracce di marciumi incipienti, maculosità bruna nella polpa, cuore cavo, né attacchi peronosporici, virosi da insetti o altri animali e né ferite di qualsiasi origine aperte o suberificate; devono risultare senza incrostazioni terrose o sabbiose aderenti o sciolte in sacco: non devono avere odore o sapore particolari di qualunque origine, avvertibili prima o dopo la cottura; devono essere partite di produzione nazionale con gli imballaggi d'uso nel mercato locale (tele ed imballaggi lignei).

PATATE DISIDRATATE

Le confezioni devono essere sigillate senza rotture, difetti od altro e riportare le indicazioni di cui all'art 3 del D.L.vo 27-1-92 n°109.

VERDURE ED ORTAGGI SURGELATI

Devono essere preparati e confezionati in conformità alle norme di cui al D. Lgs. 27-1-92 n°110.

La temperatura degli alimenti surgelati deve essere mantenuta sempre, in tutti i punti del prodotto, ad un valore pari o inferiore a -18 °C.

I prodotti devono giungere nei locali del centro di cottura ancora in perfetto stato di surgelazione e devono essere riposti in freezer immediatamente.

SPINACI - devono essere prodotti di marca conosciuta a livello nazionale e la forma, sviluppo e colorazione devono essere tipici della varietà.

CAROTE - devono essere prodotti di marca conosciuta a livello nazionale e la forma deve essere a rondella e la colorazione deve essere tipica della varietà.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

FAGIOLINI - devono essere prodotti di marca conosciuta a livello nazionale e la forma, sviluppo e colorazione devono essere tipici della varietà.

ZUCCA e ZUCCHINE - devono essere prodotti di marca conosciuta a livello nazionale .

PATATE SURGELATE - devono essere prodotti di marca conosciuta a livello nazionale.

MINESTRONE DI VERDURE - il prodotto comprendente piselli, pomodori, fagioli (varietà Borlotto), fagiolini, carote, porro, cipolle, sedano, patate, zucchine, e talvolta cavolo verza, deve essere di marca conosciuta a livello nazionale

ERBE AROMATICHE

Devono provenire da coltivazioni o, se spontanee, da zone non situate in vicinanza di strade di grande traffico o al margini di fossi di scolo di un qualunque scarico.

Devono essere di origine italiana e presentarsi pulite e senza corpi estranei, insetti e crittogame né presentare germogli.

ODORI FRESCHI - basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, aglio e cipolla biologici coltivati in Italia.

ODORI SECCHI - origano, alloro, noce moscata, ecc.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Devono presentarsi in ottimo stato di conservazione, senza essere eccessivamente sbriciolati se

non richiesto espressamente. È tollerata la presenza di parti di stelo.

I prodotti devono essere **BIOLOGICI**, conformi al Regolamento CEE n°2092/91

SALE IODATO

Deve rispondere ai requisiti del D.M. 10-8-95 n°562.

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Deve essere di marca nazionale, di produzione dell'annata, di gusto perfettamente irrepreensibile e

assolutamente esente da difetti, la cui acidità espressa in acido oleico non deve superare l'1 % in

peso. Le confezioni devono riportare le indicazioni di cui al combinato disposto degli artt. 3 e 26

del D.L.vo 27-1-92 n°109.

L'olio deve essere **BIOLOGICO**, conforme al regolamento CEE n. 2092/91.

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

I frutti devono avere le seguenti caratteristiche minime generali e, quindi, essere:

- interi
 - sani, senza ammaccature, lesioni, alterazioni della forma e senza attacchi di origine parassitaria
 - privi di odori e sapori anormali
 - puliti, cioè privi di corpi estranei e di impurità
 - privi di anomala umidità esterna
 - turgidi ovvero privi di segni di ammolimento
-
- maturi fisiologicamente e commercialmente
 - omogenei per maturazione, freschezza, pezzatura e zona di provenienza

I frutti devono presentare le precise caratteristiche della specie e della cultivar richieste.

Sulla bolla di accompagnamento della fornitura devono essere riportate :

- la specie
- la varietà
- la categoria di appartenenza
- la provenienza della frutta
- il peso netto
- il peso lordo

AGRUMI

ARANCE - Cultivar richieste: tarocco, sanguinello, ovale (calabrese)

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

MANDARINI - Cultivar richieste: clementine, paterno, Campania

classificazioni e tolleranze

Categoria 1°

La polpa non deve essere danneggiata. Sono ammessi leggeri difetti di forma, di sviluppo e di colorazione dell'epidermide e lievi difetti dovuti a cause meccaniche.

Può essere tollerato un massimo del 10%. espresso in numero o peso dei frutti, non rispondenti alle caratteristiche della categoria, ma conformi alla 2°

categoria, e un massimo del 20% in numero o peso da frutti sprovvisti di calice.

POMACEE

MELE - Cultivar richieste : golden delicious, starking deticious, red delicious, annurche

PERE - Cultivar richieste : abate fetel, passacrassana, conference

classificazioni e tolleranze

Categoria 1°

La polpa non deve essere danneggiata.

Sono ammessi leggeri difetti di forma, di sviluppo e di colorazione mentre i difetti di buccia devono essere inferiori a 2 cm. di lunghezza e/o 1 cm. di superficie, salvo che per quelli derivanti da ticchiolatura che non devono superare 1/4 di cm.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Può essere tollerato un massimo del 10%, espresso in numero o peso dei frutti, non rispondenti alle caratteristiche della categoria, ma conformi alla 2° categoria, e un massimo del 25% in numero o peso dei frutti privi di peduncolo.

NETTARINE

ALBICOCCHE - Cultivar richieste : boccuccia, tonda di castiglione, precoce di imola, reale di imola

classificazioni e tolleranze

Categoria 1°

La polpa non deve essere danneggiata.

Sono ammessi leggeri difetti di forma, di sviluppo e di colorazione mentre i difetti di buccia devono essere inferiori a 1 cm. di lunghezza e/o 0,5 cm di superficie.

Può essere tollerato un massimo del 10%, espresso in numero o peso dei frutti, non rispondenti alle caratteristiche della categoria, ma conformi alla 2° categoria.

BANANE

classificazioni e tolleranze

Categoria 1°

La polpa non deve essere danneggiata.

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Sono ammessi leggeri difetti di forma, di sviluppo e di colorazione mentre i difetti di buccia devono essere inferiori a 1 cm. di lunghezza e/o 0,5 cm di superficie

Può essere tollerato un massimo del 10%, espresso in numero o peso dei frutti, non rispondenti alle caratteristiche della categoria, ma conformi alla 2° categoria.

UVA DA TAVOLA

- Cultivar richieste : italia, regina

classificazioni e tolleranze

Categoria 1°

Sono ammessi leggeri difetti di forma, di sviluppo e di colorazione della buccia (leggerissime bruciature di sole).

Può essere tollerato un massimo del 10%, espresso in numero o peso dei grappoli, non rispondenti alle caratteristiche della categoria, ma conformi alla 2° categoria.

NETTARE DI FRUTTA

Devono essere quelli definiti dal D.P.R. 18-5-82 n°489 art 2-1° comma sub. a). Non devono presentare alcuna alterazione, anche se è accettata una parziale ossidazione e, quindi, un cambiamento di colore.

I succhi, di vari gusti, devono essere confezionati in tetrapak e devono risultare di peso conforme a quello riportato sulle tabelle dietetiche. Sulle

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

confezioni devono essere riportate le indicazioni di cui all'art 3 del D.L.vo 27-1-92 n°109.

I nettari di frutta devono essere **BIOLOGICI**, conformi al regolamento CEE n. 2092/91.

POLPA DI FRUTTA

Caratteristiche

Per polpa di frutta si intende la parte commestibile del frutto intero, eventualmente sbucciato, detorsolato e privato dei semi; tale parte commestibile può essere tagliata in pezzi o schiacciata, ma non ridotta in purea (D.L.vo 20 febbraio 2004, n. 50 - "Attuazione della direttiva 2001/113/CE concernente le confetture, le gelatine e le marmellate di frutta, nonché la crema di marroni, destinate all'alimentazione umana"). Essa deve avere il

sapore caratteristico del/dei tipo/i di frutta da cui deriva, con l'esclusione dell'impiego di frutti immaturi o comunque alterati, ovvero di specie diverse da quelle dichiarate in etichetta. Deve, inoltre, essere privo di sostanze vegetali non genuine o guaste o marcescenti che ne alterino la composizione. Il prodotto deve essere privo di zuccheri aggiunti, coloranti, edulcoranti artificiali e conservanti (ad eccezione dell'acido citrico o ascorbico come antiossidante).

Il prodotto deve essere sottoposto esclusivamente al solo trattamento di pastorizzazione e mantenuto a temperatura non controllata senza alterazioni delle caratteristiche organolettiche.

Approvvigionamento

E' preferibile la fornitura di monoporzioni, da 100 g..

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Il prodotto deve essere costituito dalla polpa di una o al massimo di due specie di frutta e fornito nei seguenti gusti: pesca, pera, mela, mela cotta, albicocca, ananas.

Il materiale utilizzato per il confezionamento deve risultare conforme alle disposizioni del D.M. 21.3.1973 e le etichettature dovranno riportare le indicazioni previste dal D.L.vo 109/1992 e s.m.

PUREA DI FRUTTA

Caratteristiche

Per purea di frutta si intende la parte commestibile del frutto intero, se necessario sbucciato o privato dei semi; tale parte commestibile è ridotta in purea mediante setacciatura o altro procedimento simile (D.L.vo 20 febbraio 2004, n. 50 - "Attuazione della direttiva 2001/113/CE concernente le confetture, le gelatine e le marmellate di frutta, nonché la crema di marroni, destinate all'alimentazione umana"). Essa deve avere il sapore caratteristico del/dei tipo/i di frutta da cui deriva, con l'esclusione dell'impiego di frutti immaturi o comunque alterati, ovvero di specie diverse da quelle dichiarate in etichetta. Deve, inoltre, essere privo di sostanze vegetali non genuine o guaste o marcescenti che ne alterino la composizione. Il prodotto deve essere privo di zuccheri aggiunti, coloranti, edulcoranti artificiali e conservanti (ad eccezione dell'acido citrico o ascorbico come antiossidante).

Il prodotto deve essere sottoposto esclusivamente al solo trattamento di pastorizzazione e mantenuto a temperatura non controllata senza alterazioni delle caratteristiche organolettiche.

Approvvigionamento

E' preferibile la fornitura di monoporzioni, da 100 g..

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA
Università della Campania "L.VAnvintelli"

UOC di DIETETICA, MEDICINA DELLO SPORT E BENESSERE PSICO-FISICO

Responsabile: Prof. Marcellino Monda

Il prodotto deve essere costituito dalla polpa di una o al massimo di due specie di frutta e fornito nei seguenti gusti: pesca, pera, mela, mela cotta, albicocca, ananas.

Il materiale utilizzato per il confezionamento deve risultare conforme alle disposizioni del D.M. 21.3.1973 e le etichettature dovranno riportare le indicazioni previste dal D.L.vo 109/1992 e s.m.