

Dieta per Diabete

DIETA PER DIABETE - Autunno 1^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Pasta ai funghi Passato di legumi Polpette al sugo Carote all'olio Pane integrale Frutta fresca	Risotto al rosmarino Crema di carote Nasello agli aromi Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta alle erbe Passato di porri e patate Arista al forno Coste al pomodoro Pane integrale Frutta fresca	Risotto al sedano Pappa al pomodoro Frittatina alla salvia Cavolfiori e broccoli all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pasta ai broccoli Crema di zucca e rosmarino Bocconcini di tacchino con verdure Zucchine trifolate Pane integrale Frutta fresca	Pasta all'ortolana Passato di verdura Sogliola al limone Zucca arrostita Pane integrale Frutta fresca	Pasta al ragù Vellutata di zucchine Cosce pollo al forno Verdura al vapore Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Riso e prezzemolo in brodo Frittata al radicchio Zucchine al basilico Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Scaloppina al limone Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Farro in brodo allo zafferano Sogliola al limone Cime di rapa al forno Pane integrale Frutta fresca	Minestra di pasta e ceci Bocconcini di pollo all'arancia Funghi trifolati Pane integrale Frutta fresca	Minestra d'orzo Pesce spada al forno Cardi in umido Pane integrale Frutta fresca	Riso e prezzemolo in brodo Fettina di tacchino al basilico Spinaci al vapore Pane integrale Frutta fresca	Minestra di cereali Merluzzo al vapore Carote all'origano Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Autunno 2^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Pasta al tonno Passato di verdura Spezzatino Radicchio al forno Pane integrale Frutta fresca	Risotto alla milanese Polenta Formaggio magro Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla corsara Crema di legumi Straccetti di pollo con funghi Zucchine all'olio Pane integrale Frutta fresca	Risotto ai porri Pastina al pomodoro Sgombro al pomodoro Cipolle lessate Pane integrale Frutta fresca	Pasta al cavolfiore Vellutata di zucca e carote Hamburger di tacchino al forno Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola Crema di ceci aromatica Merluzzo alla pizzaiola Broccoletti all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto Crema d'orzo alle carote Braciola di maiale ai ferri Carote e cavolfiori al forno Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Minestra d'orzo Persico al vapore Finocchi all'olio Pane integrale Frutta fresca	Minestra di pasta e fagioli Coscia di pollo al forno Erbe al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Merluzzo alle olive Zucca alla piastra Pane integrale Frutta fresca	Minestra di riso e sedano Coniglio arrosto Fagiolini al prezzemolo Pane integrale Frutta fresca	Minestrone con riso Platessa al vapore Barbabietole all'olio Pane integrale Frutta fresca	Zuppa di cereali Fettina di vitello alle olive e pomodoro Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Riso e prezzemolo in brodo Frittata Tris di verdure al vapore Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Autunno 3^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Tortelli verdi pomodoro e basilico Zuppa di pomodori Filetto di trota al cartoccio Cav. Bruxelles al forno Pane integrale Frutta fresca	Vermicelli alla puttanesca Crema di cannellini Merluzzo alla veneta Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro Crema di cavolfiore Merluzzo alla mediterranea Cime di rapa all'olio Pane integrale Frutta fresca	Risotto con la zucca Passato di verdura Coscia di pollo al forno Catalogna all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla carrettiera Polenta Seppioline in umido con piselli Erbe al vapore Pane integrale Frutta fresca	Gnocchetti olio e salvia Crema d'orzo e verdura Fettina di suino al limone Tris di verdure al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla boscaiola Vellutata di zucca Frittata al prosciutto Cavolo romano all'olio Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Minestra d'orzo Frittata di cipolle Carote all'origano Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Platessa al forno Finocchi all'olio Pane integrale Frutta fresca	Zuppa di cereali Fettina di tacchino al vino bianco Funghi trifolati Pane integrale Frutta fresca	Riso in brodo alle erbe Nasello alla mugnaia Cardi in umido Pane integrale Frutta fresca	Zuppa d'orzo e verdure Coniglio alla cacciatore Verza stufata Pane integrale Frutta fresca	Semolino allo zafferano Spada con dadolata di zucchine Zucchine al basilico Pane integrale Frutta fresca	Minestra di lenticchie Polpettone in umido Cicoria cotta Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Autunno 4^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Polenta al pomodoro Crema di piselli Fettina di vitellone al forno Bietola costa al pomodoro Pane integrale Frutta fresca	Risotto alla marinara Vellutata di zucca Merluzzo alla pizzaiola Cipolle al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto Crema d'orzo e verdure Petto di pollo agli agrumi Zucca al rosmarino Pane integrale Frutta fresca	Risotto ai carciofi Crema di sedano e patate Rotolo di frittata Radicchio al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta in salsa aromatica Vellutata di zucchine Nasello alle olive Carote trifolate Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla parmigiana Passato di verdura Portafogli di tacchino Erbette al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta al cavolfiore Crema di lenticchie Platessa al vapore Verdura al vapore Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Pastina in brodo Frittata con patate e robiola Verdure miste al forno Pane integrale Frutta fresca	Minestrone con pasta Fettina di tacchino al rosmarino Fagiolini al basilico Pane integrale Frutta fresca	Zuppa di verdure e farro Baccalà mantecato Carote all'olio Pane integrale Frutta fresca	Minestra di pasta e ceci Coniglio in umido Tris di verdure al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Straccetti di pollo con funghi Cavolo romano lessato Pane integrale Frutta fresca	Zuppa di verze con riso Palombo alla siciliana Catalogna al pomodoro Pane integrale Frutta fresca	Riso e prezzemolo in brodo Scaloppina di maiale al vino bianco Spnici al vapore Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Autunno 5^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Gnocchi olio e salvia Crema di piselli Platessa al vapore Cavolfiore al vapore Pane integrale Frutta fresca	Riso coi finocchi Polenta Carpaccio al forno Cavolo romano all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro Zuppa di verdure Cernia agli aromi Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Risotto rape e rosmarino Passato di legumi Frittata al prezzemolo Verdure miste al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro Crema di carote Fettine alla pizzaiola Zucchine al basilico Pane integrale Frutta fresca	Pasta ai broccoli Vellutata di zucchine Straccetti di pollo al marsala Carote all'origano Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto di rucola Passato di verdura Arrosto di lonza al latte Verdura al vapore Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Minestra di pasta e patate Straccetti di pollo al limone Broccoletti all'olio Pane integrale Frutta fresca	Minestra di pasta e fagioli Palombo in guazzetto Cime di rapa all'olio Pane integrale Frutta fresca	Zuppa d'orzo e verdure Sgombro al pomodoro Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Crema di porri e farro Calamari e piselli Cicoria e pomodori Pane integrale Frutta fresca	Riso e biette in brodo Bocconcini di pollo in salsa verde Carote stufate Pane integrale Frutta fresca	Minestra di orzo Pesce spada alla piastra Cavolo romano al vapore Pane integrale Frutta fresca	Zuppa di verze con riso Frittata alle zucchine Verza stufata Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Inverno 1^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Pasta alla parmigiana Riso in brodo con erbette Fettine di manzo alla pizzaiola Carote prezzemolate Pane integrale Frutta fresca	Pasta e fagioli Vellutata di zucca Omelette al pomodoro Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Tagliatelle con rucola e pomodoro Passato di verdura Tacchino all'arancia Carciofi al limone Pane integrale Frutta fresca	Risotto alla milanese Crema di cannellini Nasello alla siciliana Coste all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro Crema di carote Coniglio alla cacciatora Cav. Bruxelles all'olio Pane integrale Frutta fresca	Gnocchetti olio e salvia Minestra di sedano e patate Zuppa di pesce Bastoncini di carote al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla carrettiera Crema di piselli Frittata con cicoria e rucola Erbette all'agro Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Zuppa di cereali misti Merluzzo alla livornese Fagiolini al basilico Pane integrale Frutta fresca	Minestra di verze Straccetti di pollo al limone Porri all'olio Pane integrale Frutta fresca	Zuppa di verdure Sgombro alla marinara Biete olio e limone Pane integrale Frutta fresca	Minestrone con pasta Cernia al prezzemolo Biete trifolate Pane integrale Frutta fresca	Zuppa di verdure Polpo con le patate Cardi in umido Pane integrale Frutta fresca	Minestra di pasta e fagioli Scaloppina di suino ai funghi Spinaci al vapore Pane integrale Frutta fresca	Riso in brodo con porri Portafogli di tacchino Carote trifolate Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Inverno 2^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Polenta Crema di riso al pomodoro Hamburger di tacchino al forno Cime di rapa stufate Pane integrale Frutta fresca	Risotto al radicchio Crema di cannellini Bocconcini di pollo all'arancia Carote trifolate Pane integrale Frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Minestra sedano e patate Pesce spada al forno Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Risotto alle carote Passato di verdura Scaloppina di maiale al marsala Spicchi finocchio al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta agli aromi Vellutata di cavolfiore Cotoletta di tacchino Zucca grigliata Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola Vellutata di cavolo romano Merluzzo al limone Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta al ragù bianco Crema di carote Omelette al formaggio Carciofi al prezzemolo Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Minestra di patate e zucca Rollè di vitello lessato Carote al vapore Pane integrale Frutta fresca	Riso in brodo con bietola Frittata di carciofi Spinaci lessati all'olio Pane integrale Frutta fresca	Minestra di zucca e riso Palombo alla livornese Ratatouille di verdure Pane integrale Frutta fresca	Zuppa di cereali misti Cosette di pollo al forno Porri all'olio Pane integrale Frutta fresca	Ravioli in brodo Trota salmognata gratin Indivia al forno Pane integrale Frutta fresca	Minestra di pasta e ceci Coniglio alle olive Broccoli al vapore Pane integrale Frutta fresca	Riso e piselli in brodo Bocconcini di tacchino ai carciofi Cavolfiore all'olio Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Inverno 3^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Pasta in salsa aromatica Crema di piselli Scaloppine di tacchino al vino bianco Funghi trifolati Pane integrale Frutta fresca	Polenta Crema ortolana Hamburger di tacchino al forno Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Gnocchi al ragù Vellutata di zucca e patate Petto di pollo ai ferri Radicchio al forno Pane integrale Frutta fresca	Risotto alle verdure Vellutata di cavolfiore Carpaccio al forno Zucca arrostita Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro Crema di lattuga Baccalà agli agrumi Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Ravioli di carne al pomodoro Passato di verdura Scaloppine di maiale alla salvia Verza stufata Pane integrale Frutta fresca	Pasta all'ortolana Vellutata di mais Frittata con fondi di carciofo Coste all'olio Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Minestra di riso e verze Frittata Broccoli all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Fettina di manzo all'aceto balsamico Erbe al vapore Pane integrale Frutta fresca	Minestra di pasta e fagioli Platessa alla mugnaia Carciofi al limone Pane integrale Frutta fresca	Zuppa di cereali misti Coniglio alla cacciatora Carote prezzemolate Pane integrale Frutta fresca	Riso in brodo con porri Morbidezza di tacchino Finocchi al vapore Pane integrale Frutta fresca	Minestrone con pasta Sgombro al forno Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Minestra di carciofi e pasta Pollo alle olive Carote all'olio Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Inverno 4^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Polenta Passato di verdura Coniglio in umido Ratatouille di verdure Pane integrale Frutta fresca	Risotto al pomodoro Crema di cavolfiore Petto di pollo alla piastra Carote prezzemolate Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla corsara Vellutata di zucca Merluzzo al vapore Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Risotto con la zucca Crema di piselli Frittata alle verdure Zucca grigliata Pane integrale Frutta fresca	Pasta all'ortolana Zuppa di verdure Hamburger di tacchino al forno Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro Vellutata di carciofi Platessa al forno Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro e olive Passato di legumi Arista al latte Indivia al forno Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Riso in brodo con erbe Rolle' di manzo con spinaci Cavolfiore all'olio Pane integrale Frutta fresca	Minestra di pasta e ceci Calamari in umido con piselli Indivia al forno Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Scaloppine di tacchino al limone Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Minestra d'orzo Pesce persico in guazzetto Biete al vapore Pane integrale Frutta fresca	Zuppa di lenticchie con pasta Cosette di pollo al rosmarino Coste al pomodoro Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Straccetti di manzo agli aromi Carciofi trifolati Pane integrale Frutta fresca	Minestra di verdure con pasta Frittata al prosciutto Cav. Bruxelles al forno Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Inverno 5^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Pasta ai broccoli Vellutata di cavolo romano Frittata alle verdure Cipolline in agrodolce Pane integrale Frutta fresca	Risotto asparagi e zafferano Crema di lenticchie Polpette al sugo Indivia al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla pomodoro Polenta Coniglio in umido Carote prezzemolate Pane integrale Frutta fresca	Risotto coi funghi Passato di verdura Palombo alle olive Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro Crema di carote Involtini di pollo Fagiolini all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla pomodoro Vellutata di mais Filetto di merluzzo al vapore Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla carrettiera Crema di cannellini Arrosto di tacchino alle erbe Tris di verdure al vapore Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Zuppa di cereali misti Scaloppina di maiale al marsala Broccoletti all'olio Pane integrale Frutta fresca	Minestra di sedano e riso Nasello alle olive Cime di rapa all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Scaloppine di tacchino al vino bianco Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Riso in brodo con porri Scaloppina di pollo al limone Coste all'olio Pane integrale Frutta fresca	Minestra di pasta e fagioli Cernia alla ligure Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Minestrone con pasta Fesa di vitello al latte Cavolfiore al vapore Frutta fresca	Minestra di carciofi e orzo Rotolo di frittata Bietola costa al pomodoro Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Primavera 1^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Pasta al tonno Crema di piselli Bocconcini di pollo al latte Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Vellutata di zucchine Salmone al limone Ratatouille di verdure Pane integrale Frutta fresca	Gnocchi all'olio Crema di riso in brodo di carne Arrosto di maiale al latte Zucchine al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta alle melanzane Passato di verdura Omelette con patate e robiola Coste al pomodoro Pane integrale Frutta fresca	Risotto con le zucchine Crema d'orzo alle carote Bresaola Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta al ragù Vellutata di carciofi Carpaccio al forno Zucchine all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto Crema di cannellini Nasello pomodoro e olive Verdura al vapore Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Minestra d'orzo Arrosto di vitello Zucchine prezzemolate Pane integrale Frutta fresca	Minestra di pasta e ceci Coniglio alle olive Carote all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Scaloppina di tacchino agli aromi Carote all'olio Pane integrale Frutta fresca	Zuppa di cereali misti Platessa al vapore Melanzane al funghetto Pane integrale Frutta fresca	Minestra di pasta e patate Bocconcini di pollo alla salvia Carote stufate Pane integrale Frutta fresca	Riso e prezzemolo in brodo Merluzzo al vapore Coste all'olio Pane integrale Frutta fresca	Minestrone Frittata alle verdure Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Primavera 2^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Pasta alla parmigiana Crema di riso al pomodoro Scaloppina di maiale al vino bianco Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Risotto agli spinaci Passato di legumi Sogliola al limone Zucchine e melanzane al forno Pane integrale Frutta fresca	Gnocchi al pomodoro Vellutata di zucchine Involtini di pollo Contorno primavera (fagiolini, carote, piselli) Pane integrale Frutta fresca	Risotto al pomodoro Crema di asparagi Spezzatino di manzo con verdure Bietola all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pasta alle zucchine Crema di cannellini Rotolo di frittata Radicchio di treviso al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla pizzaioia Crema di pomodori e porri Arrosto di vitellone Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pesto di rucola Passato di verdura Rollè di tacchino agli spinaci Carote e fagiolini all'origano Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Minestra di pasta e ceci Frittata Fagiolini al pomodoro Pane integrale Frutta fresca	Minestrone con pasta Bocconcini di tacchino alle verdure Cavolo romano al vapore Pane integrale Frutta fresca	Minestra di verdure e farro Fettina di vitello agli aromi Bietola costa al pomodoro Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Platessa alla mugnaia Verza stufata Pane integrale Frutta fresca	Minestra di pasta e carciofi Coniglio in salmi Ratatouille di verdure Pane integrale Frutta fresca	Riso in brodo con erbe Pollo alla cacciatora Carciofi al limone Pane integrale Frutta fresca	Minestra d'orzo Cernia alla pizzaioia Melanzane trifolate Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Primavera 3^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Pasta al ragù bianco Crema di cannellini Platessa al forno Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Risotto agli asparagi Crema di carote e pomodori Petto di pollo alla salvia Cicoria e pomodorini in padella Pane integrale Frutta fresca	Tortelli d'erbe olio e salvia Crema di melanzane e basilico Arista alle erbe Fagiolini al prezzemolo Pane integrale Frutta fresca	Risotto al pomodoro Crema di asparagi Bocconcini di tacchino al vino bianco Insalata belga al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro Vellutata di zucchine Calzone di uova ai peperoni Melanzane trifolate Pane integrale Frutta fresca	Gnocchetti al pesto Zuppa di pomodori Salmonate pomodori e capperi Spinaci all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pasta all'ortolana Vellutata di zucchine e piselli Fettina di vitello al basilico Verdura al vapore Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Riso in brodo con le bietole Merluzzo alle olive Melanzane grigliate Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Rotolo di frittata Carote prezzemolate Pane integrale Frutta fresca	Minestra di sedano e riso Arrosto di vitello Bietola all'olio Pane integrale Frutta fresca	Minestra di pasta e fagioli Coniglio alle erbe aromatiche Cavolo romano all'olio Pane integrale Frutta fresca	Minestra di farro Baccalà in guazzetto Carote e zucchine al forno Pane integrale Frutta fresca	Minestrone con pasta Scaloppine di tacchino al latte Zucchine trifolate Pane integrale Frutta fresca	Zuppa di cereali misti Cosce di pollo al rosmarino Bietola costa all'olio Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Primavera 4^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Pasta al pesto Vellutata di cavolo romano Fettina di vitello alle olive e pomodoro Bietola costa al pomodoro Pane integrale Frutta fresca	Risotto al pomodoro fresco e basilico Crema di piselli Frittata Cicoria all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pasta in salsa aromatica Zuppa di verdure Fettina di vitellone al forno Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Risotto al pomodoro Vellutata di zucchine Coscia di pollo al forno Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Gnocchi in crema di porri Vellutata di sedano e finocchi Baccalà mantecato Carote prezzemolate Pane integrale Frutta fresca	Pasta alle melanzane Passato di verdura Lonza agli aromi Bietola lessata all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pasta con rucola e pomodoro Crema di lenticchie Arrotolato di tacchino al forno Contorno primavera (fagiolini, carote, piselli) Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Minestrone con riso Straccetti di pollo con funghi Carote e fagiolini all'origano Pane integrale Frutta fresca	Riso e prezzemolo in brodo Coniglio in umido Carciofi al limone Pane integrale Frutta fresca	Minestra di farro Pesce spada alla piastra Ratatouille di verdure Pane integrale Frutta fresca	Zuppa contadina Carpaccio al forno Radicchio di treviso al forno Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Portafoglio di tacchino Zucchine e melanzane al forno Pane integrale Frutta fresca	Minestra d'orzo Sgombro al pomodoro Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Minestra di pasta e ceci Frittata agli spinaci Cavolo romano al vapore Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Primavera 5^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Gnocchetti al pomodoro Vellutata di zucchine Branzino al cartoccio Carote all'origano Pane integrale Frutta fresca	Risotto al rosmarino Crema di funghi Fettine di maiale agli aromi Zucchine trifolate Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro Crema di piselli Cotoletta al forno Broccoli al vapore Pane integrale Frutta fresca	Risotto alle verdure Vellutata di sedano e finocchi Insalata di seppie Asparagi con olio e limone Pane integrale Frutta fresca	Pasta all'olio Crema di melanzane e pomodoro Scaloppina di pollo al limone Erbette al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro Passato di verdura Frittata alle zucchine Melanzane al funghetto Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola Crema di patate e carote Straccetti di tacchino ai peperoni Verdura al vapore Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Riso e latte al profumo di limone Platessa alla mugnaia Spinaci lessati all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Rotolo di frittata Fagiolini al basilico Pane integrale Frutta fresca	Pasta e fagioli Pollo alla salvia Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Minestrone con pasta Coniglio al forno Zucchine trifolate Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Scaloppina di vitello al marsala Melanzane trifolate Pane integrale Frutta fresca	Minestra di farro Bocconcini di tacchino alle erbe Cavolo romano al vapore Pane integrale Frutta fresca	Zuppa di verdure con riso e pesto Cernia al limone Ratatouille di verdure Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Estate 1^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Pasta alla parmigiana Passato di verdura Seppie in umido Melanzane e zucchine al forno Pane integrale Frutta fresca	Risotto al pesto e pomodorini Crema di cannellini Petto di pollo alla salvia Radicchio al forno Pane integrale Frutta fresca	Gnocchetti alle verdure Vellutata di zucchine Zucchine al pomodoro Erbette al vapore Pane integrale Frutta fresca	Risotto al pomodoro Crema di sedano e patate Platessa al vapore Carote prezzemolate Pane integrale Frutta fresca	Pasta all'ortolana Crema di spinaci Scaloppina di tacchino al limone Verdure miste al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro Vellutata di mais Frittata Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta al tonno Crema di piselli Coniglio arrosto Verdura al vapore Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Pasta e ceci Bocconcini di tacchino in umido Spinaci al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Salmone con pomodori e capperi Coste al pomodoro Pane integrale Frutta fresca	Minestrina di farro e verdure Involtini di pollo Ratatouille di verdure Pane integrale Frutta fresca	Riso e erbette in brodo Omelette al formaggio Melanzane al funghetto Pane integrale Frutta fresca	Minestrone con orzo Carpaccio al forno Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Semolino al latte Spada con dadolata di zucchine Zucchine al basilico Pane integrale Frutta fresca	Passato di verdura Arista al latte Funghi trifolati Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Estate 2^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Pasta alla carrettiera Crema di basilico e carote Scaloppina di maiale al vino bianco Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Risotto ai piselli Passato di legumi Sogliola al limone Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Gnocchi pomodoro e basilico Vellutata di mais Bocconcini di pollo in umido Funghi trifolati Pane integrale Frutta fresca	Risotto alla marinara Crema di basilico e carote Bresaola Bietola all'olio Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro Crema all'ortolana Rollè di tacchino agli spinaci Verza stufata Pane integrale Frutta fresca	Pasta all'ortolana Crema di piselli Spezzatino di manzo con verdure Zucchine al basilico Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro Passato di verdura Frittata alle zucchine Cicoria cotta Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Pastina in brodo Arrosto di vitello Fagiolini e pomodorini al basilico Pane integrale Frutta fresca	Minestrone estivo Coscette di pollo al rosmarino Erbette all'agro Pane integrale Frutta fresca	Riso in brodo con erbette Omelette rucola e ricotta Zucchine all'olio Pane integrale Frutta fresca	Ravioli in brodo Hamburger di tacchino al forno Ratatouille di verdure Pane integrale Frutta fresca	Pasta e ceci Pesce spada in salsa aromatica Erbette olio e limone Pane integrale Frutta fresca	Minestrina d'orzo Bollito misto Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Minestrina di cereali misti Merluzzo alle olive Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Estate 3^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Pasta alle melanzane Crema di cannellini Arrosto di vitello Zucchine all'olio Pane integrale Frutta fresca	Risotto al pomodoro Vellutata di mais Platessa alla mugnaia Coste all'olio Pane integrale Frutta fresca	Gnocchetti sardi con ceci e pomodorini Vellutata di verdure Arrosto di vit. ne Erbette al vapore Pane integrale Frutta fresca	Risotto all'olio Passato di legumi Rotolo di frittata Carote all'origano Pane integrale Frutta fresca	Pasta all'arrabbiata Vellutata basilico e zucchine Arista al forno Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro Crema di carote e prezzemolo Bocconcini di tacchino alle erbe Melanzane trifolate Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro Passato di verdura Merluzzo al vapore Spinaci al vapore Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Riso e prezzemolo in brodo Rotolo di frittata Barbabietole prezzemolate Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Bocconcini di tacchino Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Minestrone con pasta Coniglio al latte Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Minestrina di riso e sedano Cernia al pomodoro Carote arrosto Pane integrale Frutta fresca	Minestrina di farro e verdure Petto di pollo alla mediterranea Biete trifolate Pane integrale Frutta fresca	Minestrina di pasta e piselli Trota salmoneata agli aromi Radicchio al forno Pane integrale Frutta fresca	Minestrina di cereali misti Carpaccio al forno Ratatouille di verdure Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Estate 4^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Pasta al pesto Passato di verdura Trotta al cartoccio Indivia al forno Pane integrale Frutta fresca	Risotto con le zucchine Crema di piselli Uova strapazzate Carote prezzemolate Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro vegetale Vellutata di patate e melanzane Arrosto di maiale Ratatouille di verdure Pane integrale Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Crema di carote e pomodoro Bocconcini di manzo alle verdure Melanzane al pomodoro e basilico Pane integrale Frutta fresca	Gnocchi capperi, rucola e pomodorini Vellutata di mais Involtini di pollo Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola Vellutata di zucchine e carote Cernia alla ligure Fagiolini al basilico Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla corsara Crema di cannellini Straccetti di tacchino ai peperoni Peperoni al forno Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Minestra di sedano e riso Polpette in umido Carote al forno Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Cotoletta di pesce Barbabietole prezzemolate Pane integrale Frutta fresca	Minestra d'orzo Rolle' di tacchino agli spinaci Melanzane trifolate Pane integrale Frutta fresca	Pasta e ceci Merluzzo con pomodori, capperi e olive Biete all'agro Pane integrale Frutta fresca	Minestra di verdure con riso Frittata Indivia al forno Pane integrale Frutta fresca	Riso in brodo con erbe Coniglio alla cacciatora Misto di verdure al forno Pane integrale Frutta fresca	Crema ortolana con crostini Pollo arrosto Finocchi al vapore Pane integrale Frutta fresca

DIETA PER DIABETE - Estate 5^a settimana

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate	The con fette biscottate	Caffè d'orzo con fette biscottate	Yogurt magro e fette biscottate	Caffèlatte con fette biscottate
Pranzo	Pasta al pomodoro Crema di cannellini Pesce spada al pomodoro Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Orzotto basilico e pomodoro Crema di lattuga Fettina di tacchino agli aromi Verdure miste al forno Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro e olive Crema di sedano e patate Coniglio alla livornese Coste all'olio Pane integrale Frutta fresca	Risotto alle verdure Minestra d'orzo Hamburger di vit.ne al forno Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta alla norma Frittata cVerdure miste cotte Pane integrale Frutta fresca	Pasta al pomodoro Crema di funghi Bocconcini di pollo alla pizzaiola Spinaci al vapore Pane integrale Frutta fresca	Pasta in salsa aromatica Passato di legumi Frittata alle erbe Fagiolini al naturale Pane integrale Yogurt magro
Merenda	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro	The	Yogurt magro
Cena	Riso e prezzemolo in brodo Bistecca di manzo ai ferri Zucchine al forno Pane integrale Frutta fresca	Minestra di farro e verdure Rotolo di frittata Erbe olio e limone Pane integrale Frutta fresca	Minestrone con pasta Scaloppine di maiale alla salvia Indivia al forno Pane integrale Frutta fresca	Zuppa di cereali misti Calamari in umido Cicoria cotta Pane integrale Frutta fresca	Minestra di farro Petto di pollo al limone Verdura al vapore Pane integrale Frutta fresca	Riso e piselli in brodo Merluzzo alle olive Barbabietole prezzemolate Pane integrale Frutta fresca	Pastina in brodo Scaloppine di tacchino al vino bianco Catalogna al pomodoro Pane integrale Frutta fresca