

**Programma dietetico Bioimis di 99 giorni per una donna di 49 anni diabetica**

Giorni 21-25: la signora manifesta nausea e vomito e viene aumentata la variabilità della dieta

Giorni 26-29: indicazioni non disponibili

<b>Giorno</b>	<b>Colazione</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
1	Uova sode	Coscia tacchino	Branzino/spigola
2	Uova sode	Coscia tacchino	Branzino/spigola
3	Lenticchie	Fettina di vitello	Sgombro
4	Lenticchie	Fettina di vitello	Sgombro
5	Carciofi	Petto di pollo	Cipolle
6	Carciofi	Petto di pollo	Cipolle
7	Riso Basmati	Zucchine	Finocchio
8	Riso Basmati	Zucchine	Finocchio
9	Melanzane	Manzo	Asparagi
10	Melanzane	Manzo	Asparagi
11	Carciofi	Coniglio	Funghi
12	Carciofi	Coniglio	Funghi
13	Riso basmati	Filetto di maiale	Cipolle lesse
14	Riso basmati	Filetto di maiale	Cipolle lesse
15	Melanzane	Trota salmonata o tonno	Funghi
16	Melanzane	Trota salmonata o tonno	Funghi
17	Cipolle	Macinato di manzo	Finocchio
18	Cipolle	Macinato di manzo	Finocchio
19	Carciofi	Trota bianca	Asparagi
20	Carciofi	Trota bianca	Asparagi
21	Omelette + fragole	Spaghetti + gamberi + uova	Gamberi + verdure
22	Pane + crema alle nocciole	Spaghetti alla carbonara	Gamberi
23	Mousse di fragole	Riso + verdure	Uova + verdure
24	Yogurt	Polenta + coniglio + funghi	Trote
25	Yogurt + flocchi	Riso + macinato + cipolla	Misto di legumi
26			
27			
28			
29			
30	Frittata asparagi	Cosce di pollo	Tonno
31	Frittata asparagi	Cosce di pollo	Tonno

<b>Giorno</b>	<b>Colazione</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
32	Riso basmati	Petto di tacchino	Finocchio
33	Riso basmati	Petto di tacchino	Finocchio
34	Lenticchie	Braciola di vitello	Asparagi
35	Lenticchie	Braciola di vitello	Asparagi
36	Riso basmati	Petto di tacchino	Finocchio
37	Riso basmati	Petto di tacchino	Finocchio
38	Melanzane	Filetto di manzo	Asparagi
39	Melanzane	Filetto di manzo	Asparagi
40	Lenticchie	Trota salmonata	Funghi
41	Lenticchie	Trota salmonata	Funghi
42	Cipolla	Petto di pollo	Asparagi
43	Cipolla	Petto di pollo	Asparagi
44	Riso basmati	Fettine di vitello	Finocchio
45	Riso basmati	Fettine di vitello	Finocchio
46	Melanzane	Coniglio	Cipolle lesse
47	Melanzane	Coniglio	Cipolle lesse
48	Lenticchie	Costata di maiale	Funghi
49	Lenticchie	Costata di maiale	Funghi
50	Frittata di cipolle	Coscia di tacchino	Trota/branzino
51	Frittata di cipolle	Coscia di tacchino	Trota/branzino
52	Cipolle	Bracirole di maiale	Melanzane
53	Cipolle	Bracirole di maiale	Melanzane
54	Funghi	Coniglio	Asparagi
55	Funghi	Coniglio	Asparagi
56	Riso basmati	Costata di manzo	Cipolle lesse
57	Riso basmati	Costata di manzo	Cipolle lesse
58	Lenticchie	Trota salmonata	Funghi
59	Lenticchie	Trota salmonata	Funghi
60	Cipolla	Coscia di tacchino	Melanzane
61	Cipolla	Coscia di tacchino	Melanzane
62	Finocchio	Filetto di vitello	Asparagi
63	Finocchio	Filetto di vitello	Asparagi
64	Riso basmati	Coniglio	Gamberoni
65	Riso basmati	Coniglio	Gamberoni
66	Lenticchie	Pollo	Funghi

<b>Giorno</b>	<b>Colazione</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
67	Lenticchie	Pollo	Funghi
68	Spaghetti aglio olio	Funghi	Melanzane
69	Spaghetti aglio olio	Funghi	Melanzane
70	Cipolla	Filetto di maiale	Finocchio
71	Cipolla	Filetto di maiale	Finocchio
72	Spinaci	Orata	Zucchine
73	Spinaci	Orata	Zucchine
74	Yogurt + frutti di bosco + mandorle	Astice	Costata di Manzo
75	Yogurt + frutti di bosco + mandorle	Astice	Costata di Manzo
76	Spaghetti aglio olio	Pollo	Funghi
77	Spaghetti aglio olio	Pollo	Funghi
78	Frittata di funghi	Filetto di vitello	Trota bianca/branzino
79	Frittata di funghi	Filetto di vitello	Trota bianca/branzino
80	Lenticchie	Petto di tacchino	Sogliole/merluzzo
81	Lenticchie	Petto di tacchino	Sogliole/merluzzo
82	Melanzane	Coniglio	Asparagi
83	Melanzane	Coniglio	Asparagi
84	Riso basmati	Braciola di maiale	Asparagi
85	Riso basmati	Braciola di maiale	Asparagi
86	Cipolla	Coniglio	Melanzane
87	Cipolla	Coniglio	Melanzane
88	Lenticchie	Costata di vitello	Finocchio
89	Lenticchie	Costata di vitello	Finocchio
90	Riso basmati	Coscia pollo	Cipolla lessa
91	Riso basmati	Coscia pollo	Cipolla lessa
92	Funghi	Macinato di manzo	Asparagi
93	Funghi	Macinato di manzo	Asparagi
94	Cipolle	Dentice	Melanzane
95	Cipolle	Dentice	Melanzane
96	Lenticchie	Merluzzo	Finocchio
97	Lenticchie	Merluzzo	Finocchio
98	Frittata di asparagi	Trota salmonata	Orata
99	Frittata di asparagi	Trota salmonata	Orata