

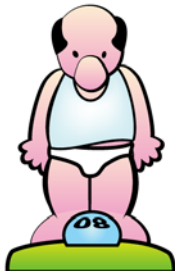




**LUCA VALERIANI (Intolleranza al lattosio - 1800 cal)**

**Valori Antropometrici**







	<p>Altezza 175 cm Circonferenza polso 16,0 cm Circonferenza vita 94 cm Circonferenza fianchi 105 cm</p>
	<p>Età 35 anni Attività Fisica Leggera</p>
	<p>Peso attuale 78,0 kg Peso teorico 77,5 kg</p>
	<p>B.M.I. 25,5 (18.5-24.9) W/H Ratio 0,90 (&lt;=1)</p>
	<p>Metabolismo Basale 1778 Kcal</p>

**LUCA VALERIANI (Intolleranza al lattosio - 1800 cal)**


**Colazione**

	Fette biscottate Grissini	20 g 20 g	Fette biscottate integrali Pane di tipo 0	20 g 30 g
	Pere senza buccia Pesche Kiwi Arance	200 g 250 g 100 g 150 g	Mele Banane Mandarini Succo di frutta	150 g 100 g 150 g 140 g


**Pranzo**

	Pasta di semola Semola Minestrone con pasta Fagioli Borlotti freschi Piselli freschi	100 g 100 g 140 g 310 g 300 g	Riso brillato Pasta all'uovo secca Ceci secchi Fagioli Borlotti secchi	100 g 90 g 110 g 130 g
	Vitellone magro Vitellone - filetto Agnello Pollo, senza pelle Coniglio	110 g 100 g 110 g 120 g 110 g	Vitello - filetto Maiale leggero, coscio Pollo petto Tacchino, fesa Uova di gallina intero	140 g 130 g 120 g 90 g 60 g
	Verdure (media)	200 g		
	Pane di tipo 0 Fette biscottate	40 g 30 g	Pane di tipo integrale Grissini	50 g 30 g
	Olio di oliva	20 g		
	Mele Pesche Kiwi Arance Melone d'estate Albicocche	150 g 250 g 100 g 150 g 250 g 200 g	Pere senza buccia Banane Mandarini Ananas Prugne rosse	200 g 100 g 150 g 150 g 150 g





**Merenda**

	Pere senza buccia Pesche Kiwi Arance Melone d'estate Albicocche Crackers salati	200 g 250 g 100 g 150 g 250 g 200 g 20 g	Mele Banane Mandarini Ananas Prugne rosse Fette biscottate	150 g 100 g 150 g 150 g 150 g 20 g
--	---	--	---	---

**Cena**

	Pasta di semola	50 g	Riso brillato	50 g
	Merluzzo o nasello Palombo	150 g 130 g	Merluzzo o nasello Rombo	80 g 130 g

**LUCA VALERIANI (Intolleranza al lattosio - 1800 cal)**

Sogliola	130 g	Spigola	130 g
Sgombro o maccarello	60 g	Seppia	150 g
Tonno sott'olio	60 g	Prosciutto crudo disossato magro	70 g
Bresaola	40 g	Speck	90 g
 Verdure (media)	200 g		
 Pane di tipo 0	70 g	Pane di tipo integrale	90 g
Fette biscottate	50 g	Grissini	50 g
 Olio di oliva	20 g		
 Mele	150 g	Pere senza buccia	200 g
Pesche	250 g	Banane	100 g
Kiwi	100 g	Mandarini	150 g
Arance	150 g	Ananas	150 g
Melone d'estate	250 g	Prugne rosse	150 g
Albicocche	200 g		

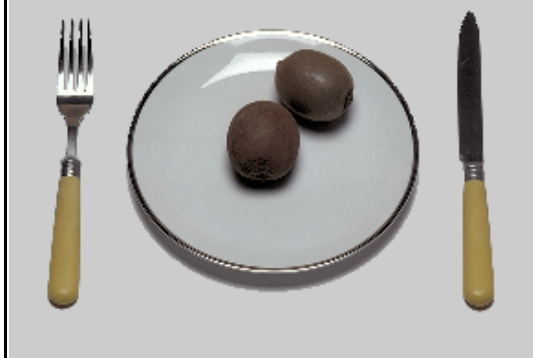
**Intolleranza al lattosio**

Tenere presente che molti alimenti preparati industrialmente contengono LATTOSIO (wurstel, salumi, biscotti, gelati, ecc.)  
ATTENZIONE: potrebbe essere necessaria la supplementazione di calcio

**LUCA VALERIANI (Intolleranza al lattosio - 1800 cal)**

**Foto Alimenti**

(F1) Kiwi 100 g  
100 g



(F2) Succo di frutta 140 g  
125 g



(F3) Pasta all'uovo secca 90 g  
80 g



(F4) Pollo petto 120 g  
100 g



(F5) Bresaola 40 g  
40 g



(F6) Pane di tipo integrale 90 g  
100 g



**LUCA VALERIANI (Intolleranza al lattosio - 1800 cal)**

**Lista componenti**

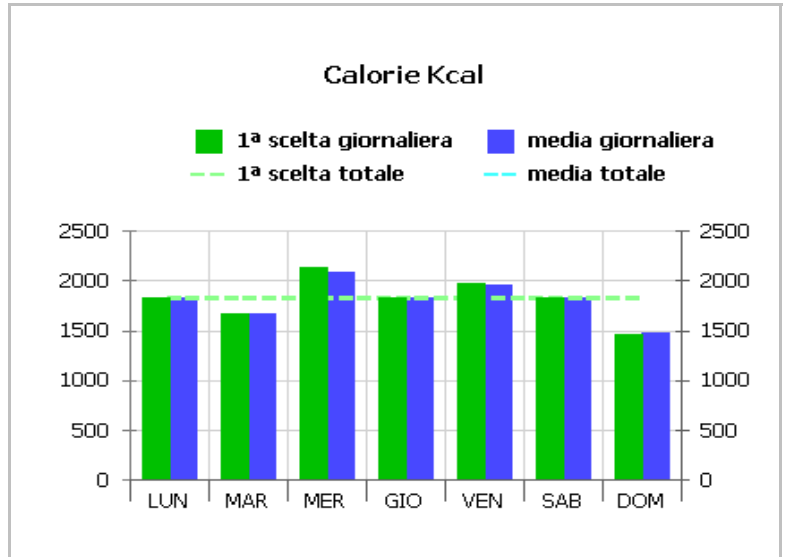
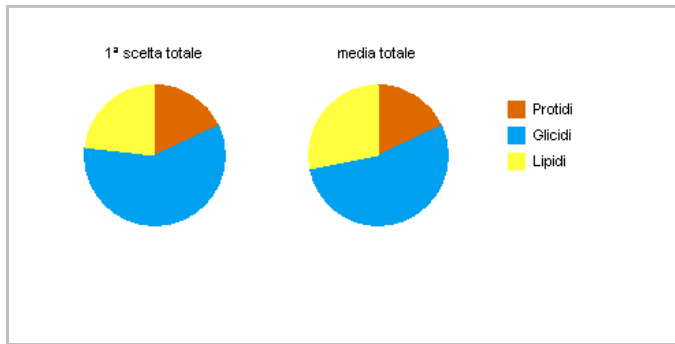
		<u>Media</u>
Calorie	Kcal	1.833,48
Alcol	Kcal	0,00
Proteine	g	85,27
Lipidi	g	59,37
Glicidi disponibili	g	255,40
Amido	g	142,85
Oligosaccaridi	g	77,27
Fibra totale	g	33,51
Colesterolo	mg	149,16
Acidi grassi saturi	g	10,88
Acidi grassi polinsaturi	g	7,94
Acidi grassi monoinsaturi	g	35,53
Calcio	mg	456,17
Sodio	mg	923,72
Potassio	mg	3.832,01
Fosforo	mg	1.232,92
Ferro	mg	17,33
Zinco	mg	9,98
Acido Folico	mcg	343,19
Niacina	mg	20,38
Riboflavina	mg	1,52
Tiamina	mg	1,50
Vitamina 'A'	mcg	1.425,81
Vitamina 'B6'	mg	1,15
Vitamina 'C'	mg	295,39
Vitamina 'D'	mcg	8,38
Vitamina 'E'	mg	12,17
Acido ossalico	mg	92,16
Cellulosa	g	4,62
Purine	mg	126,73
Acqua	g	1.085,75
Fibra insolubile	g	23,69
Fibra solubile	g	6,93
Magnesio	mg	196,72
Rame	mg	1,36
Selenio	mcg	34,15
C4:0-C10:0	g	0,00
C12:0 laurico	g	0,02
C14:0 miristico	g	0,15
C16:0 palmitico	g	6,94
C18:0 stearico	g	1,62
C20:0 arachidico	g	0,07
C22:0 beenico	g	0,04
C14:1 ac. Miristoleico	g	0,02
C16:1 ac. Palmitoleico	g	0,53
C18:1 oleico	g	4,47
C20:1 eicosaenoico	g	0,08
C22:1 erucico	g	0,07
C18:2 linoleico	g	2,92
C18:3 linolenico	g	0,62
C20:4 arachidonico	g	0,15
C20:5 EPA	g	0,10
C22:6 DHA	g	0,16

**LUCA VALERIANI (Intolleranza al lattosio - 1800 cal)**

Acido fitico	g	0,59
Lisina	mg	3.925,45
Istidina	mg	1.686,21
Arginina	mg	3.689,47
Acido aspartico	mg	5.602,95
Treonina	mg	2.469,31
Serina	mg	2.778,74
Acido glutamico	mg	10.860,17
Prolina	mg	3.030,24
Glicina	mg	2.595,09
Alanina	mg	3.154,18
Cistina	mg	822,10
Valina	mg	3.094,24
Metionina	mg	1.243,84
Isoleucina	mg	2.639,89
Leucina	mg	4.599,05
Tirosina	mg	1.971,36
Fenilalanina	mg	2.715,77
Triptofano	mg	641,88

**Rapporti componenti**

		<u>Media</u>
Proteine	%	18,60
Lipidi	%	29,14
Glicidi	%	52,24
Oligosacc./Glucidi tot.	%	30,25
Acidi saturi/totale	%	20,01
Proteine animali/totale	%	45,61
Proteine vegetali/totale	%	54,39
Proteine animali	g	38,89
Proteine vegetali	g	46,38
Fibra totale/1000 Kcal.	g	18,28



Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media	Descrizione	U.M.	1ª Scelta	Media
Protidi	%	18,22	18,37	C12:0 laurico	g	0,00	0,02
Lipidi	%	23,47	28,27	C14:0 miristico	g	0,01	0,13
Glucidi	%	58,34	53,35	C16:0 palmitico	g	5,65	6,60
Oligosacc./Glucidi tot.	%	29,72	29,29	C18:0 stearico	g	0,89	1,51
Acidi saturi/totale	%	18,61	19,87	C20:0 arachidico	g	0,08	0,07
Proteine animali/totale	%	55,77	44,49	C22:0 beenico	g	0,03	0,03
Proteine vegetali/totale	%	44,23	55,51	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,00	0,02
Fibra totale/1000 Kcal.	g	20,89	18,41	C16:1 ac. Palmitoleico	g	0,39	0,49
<b>Calorie</b>	Kcal	<b>1.821,24</b>	<b>1.813,13</b>	C18:1 oleico	g	1,92	4,32
Alcol	Kcal	0,00	0,00	C20:1 eicosaenoico	g	0,00	0,06
Proteine	g	82,94	83,28	C22:1 erucico	g	0,00	0,07
Lipidi	g	47,49	56,96	C18:2 linoleico	g	1,70	2,88
Glucidi disponibili	g	283,34	257,94	C18:3 linolenico	g	0,42	0,60
Amido	g	181,73	145,76	C20:4 arachidonico	g	0,01	0,13
Oligosaccaridi	g	84,21	75,56	C20:5 EPA	g	0,04	0,10
Fibra totale	g	38,04	33,38	C22:6 DHA	g	0,11	0,15
Colesterolo	mg	141,63	148,14	Acido fitico	g	0,42	0,59
Acidi grassi saturi	g	8,41	10,35	Lisina	mg	3.287,03	3.814,57
Acidi grassi polinsaturi	g	5,61	7,66	Istidina	mg	1.276,99	1.637,94
Acidi grassi monoinsaturi	g	31,16	34,06	Arginina	mg	2.706,89	3.621,93
Calcio	mg	357,42	454,58	Acido aspartico	mg	4.321,86	5.473,64
Sodio	mg	685,36	886,56	Treonina	mg	2.164,09	2.421,78
Potassio	mg	2.818,94	3.760,08	Serina	mg	2.533,70	2.734,02
Fosforo	mg	1.094,06	1.220,36	Acido glutamico	mg	11.138,92	10.700,48
Ferro	mg	13,25	17,14	Prolina	mg	3.351,13	2.991,28
Zinco	mg	13,42	9,72	Glicina	mg	2.176,49	2.535,14
Acido Folico	mcg	256,04	341,67	Alanina	mg	2.761,29	3.090,45
Niacina	mg	16,93	19,79	Cistina	mg	831,51	817,99
Riboflavina	mg	1,44	1,50	Valina	mg	2.591,06	3.032,53
Tiamina	mg	0,85	1,45	Metionina	mg	1.267,84	1.220,32
Vitamina 'A'	mcg	926,30	1.444,75	Isoleucina	mg	2.215,36	2.582,08
Vitamina 'B6'	mg	0,80	1,12	Leucina	mg	4.069,86	4.498,79
Vitamina 'C'	mg	157,42	297,19	Tirosina	mg	1.745,13	1.930,27
Vitamina 'D'	mcg	7,77	8,28	Fenilalanina	mg	2.519,31	2.670,15
Vitamina 'E'	mg	9,85	11,94	Triptofano	mg	561,59	628,94
Acido ossalico	mg	66,20	93,77				
Cellulosa	g	2,41	4,59				
Purine	mg	153,24	123,98				
Acqua	g	1.218,61	1.075,84				
Parte edibile	g	1.468,60	1.258,35				
Fibra insolubile	g	24,31	23,52				
Fibra solubile	g	10,19	6,90				
Magnesio	mg	215,85	195,74				
Rame	mg	1,61	1,34				
Selenio	mcg	35,29	33,42				
C4:0-C10:0	g	0,00	0,00				

## Pasta alle zucchine

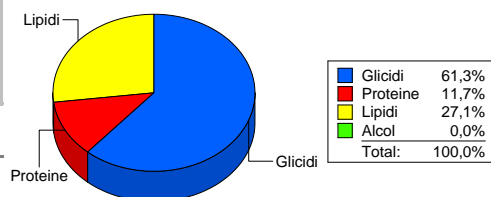
### Note

In una capiente padella scaldate l'olio e aggiungete la cipolla e le zucchine tagliate a rondelle. Alzate il fuoco e mescolando spesso completate la loro cottura. Fate cuocere la pasta, scolatela al dente e fatela saltare in padella con le zucchine

Categoria: **Primi**

Gruppo: **Pasta - Riso**

Small	<b>100</b>	Minimo	<b>100</b>
Medium	<b>200</b>	Massimo	<b>300</b>
Large	<b>300</b>	Quantum	<b>100</b>



Descrizione	Qt. in g	Proteine	Lipidi	Glicidi	Alcol	Kcal
<b>Zucchine</b>	<b>150</b>	<b>1,95</b>	<b>0,15</b>	<b>2,10</b>	<b>0,00</b>	<b>16,50</b>
<b>Semola</b>	<b>70</b>	<b>8,05</b>	<b>0,35</b>	<b>53,83</b>	<b>0,00</b>	<b>237,30</b>
<b>Cipolle</b>	<b>20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,02</b>	<b>1,14</b>	<b>0,00</b>	<b>5,20</b>
<b>Olio di oliva extra vergine</b>	<b>10</b>	<b>0,00</b>	<b>9,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>89,90</b>

Componenti	U.M.	Qt. x 250 g	Qt. x 100 g	Componenti	U.M.	Qt. x 250 g	Qt. x 100 g
Calorie	Kcal	348,90	139,56	C4:0-C10:0	g	0,00	0,00
Alcol	Kcal	0,00	0,00	C12:0 laurico	g	0,00	0,00
Proteine	g	10,20	4,08	C14:0 miristico	g	0,00	0,00
Lipidi	g	10,51	4,20	C16:0 palmitico	g	1,13	0,45
Glicidi disponibili	g	57,07	22,83	C18:0 stearico	g	0,31	0,13
Amido	g	47,89	19,16	C20:0 arachidico	g	0,08	0,03
Oligosaccaridi	g	4,42	1,77	C22:0 beenico	g	0,00	0,00
Fibra totale	g	4,52	1,81	C14:1 ac. Miristoleico	g	0,00	0,00
Colesterolo	mg	0,00	0,00	C16:1 ac. Palmitoleico	g	0,08	0,03
Acidi grassi saturi	g	1,52	0,61	C18:1 oleico	g	7,19	2,87
Acidi grassi polinsaturi	g	0,89	0,36	C20:1 eicosaenoico	g	0,03	0,01
Acidi grassi monoinsaturi	g	7,33	2,93	C22:1 erucico	g	0,00	0,00
Calcio	mg	48,40	19,36	C18:2 linoleico	g	0,68	0,27
Sodio	mg	43,40	17,36	C18:3 linolenico	g	0,07	0,03
Potassio	mg	543,00	217,20	C20:4 arachidonico	g	0,00	0,00
Fosforo	mg	220,00	88,00	C20:5 EPA	g	0,00	0,00
Ferro	mg	1,76	0,70	C22:6 DHA	g	0,00	0,00
Zinco	mg	0,42	0,17	Acido fitico	g	0,00	0,00
Acido Folico	mcg	15,40	6,16	Lisina	mg	292,50	117,00
Niacina	mg	2,55	1,02	Istidina	mg	208,70	83,48
Riboflavina	mg	0,29	0,12	Arginina	mg	425,30	170,12
Tiamina	mg	0,26	0,10	Acido aspartico	mg	518,60	207,44
Vitamina 'A'	mcg	13,20	5,28	Treonina	mg	322,30	128,92
Vitamina 'B6'	mg	0,11	0,04	Serina	mg	481,20	192,48
Vitamina 'C'	mg	17,50	7,00	Acido glutamico	mg	3.165,20	1.266,08
Vitamina 'D'	mcg	0,00	0,00	Prolina	mg	974,00	389,60
Vitamina 'E'	mg	2,24	0,90	Glicina	mg	361,20	144,48
Acido ossalico	mg	0,00	0,00	Alanina	mg	359,70	143,88
Cellulosa	g	0,07	0,03	Cistina	mg	215,40	86,16
Purine	mg	0,00	0,00	Valina	mg	470,10	188,04
Acqua	g	168,62	67,45	Metionina	mg	164,30	65,72
Parte edibile	g	228,60	91,44	Isoleucina	mg	403,30	161,32
Fibra insolubile	g	0,18	0,07	Leucina	mg	764,10	305,64
Fibra solubile	g	0,03	0,01	Tirosina	mg	301,80	120,72
Magnesio	mg	0,00	0,00	Fenilalanina	mg	514,90	205,96
Rame	mg	0,00	0,00	Triptofano	mg	104,60	41,84
Selenio	mcg	0,00	0,00				

# Bresaola

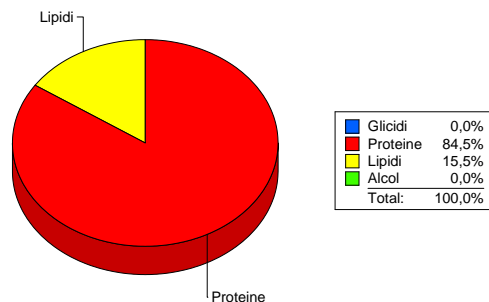
Note

Alimento ricco in Ferro

Categoria: **Secondi**

Gruppo: **Prosciutto - Bresaola**

Small	<b>40</b>	Minimo	<b>20</b>
Medium	<b>60</b>	Massimo	<b>100</b>
Large	<b>100</b>	Quantum	<b>10</b>



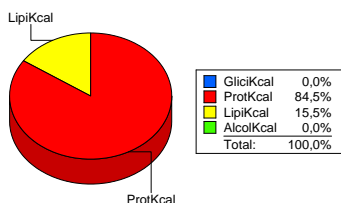
Componenti	U.M.	Qt. x 100 g	Componenti	U.M.	Qt. x 100 g
Calorie	Kcal	151,00	C16:1 ac. Palmitoleico	g	0,08
Alcol	Kcal	0,00	C18:1 oleico	g	0,00
Proteine	g	32,00	C20:1 eicosaenoico	g	0,02
Lipidi	g	2,60	C22:1 erucico	g	0,11
Glicidi disponibili	g	0,00	C18:2 linoleico	g	0,00
Amido	g	0,00	C18:3 linolenico	g	0,00
Oligosaccaridi	g	0,00	C20:4 arachidonico	g	0,04
Fibra totale	g	0,00	C20:5 EPA	g	0,10
Colesterolo	mg	67,00	C22:6 DHA	g	0,01
Acidi grassi saturi	g	0,75	Acido fitico	g	0,00
Acidi grassi polinsaturi	g	0,39	Lisina	mg	2.929,00
Acidi grassi monoinsaturi	g	1,08	Istidina	mg	1.308,00
Calcio	mg	7,00	Arginina	mg	2.048,00
Sodio	mg	1.597,00	Acido aspartico	mg	2.945,00
Potassio	mg	505,00	Treonina	mg	1.529,00
Fosforo	mg	168,00	Serina	mg	1.296,00
Ferro	mg	2,40	Acido glutamico	mg	4.573,00
Zinco	mg	3,87	Prolina	mg	1.182,00
Acido Folico	mcg	19,00	Glicina	mg	1.371,00
Niacina	mg	2,40	Alanina	mg	1.852,00
Riboflavina	mg	0,23	Cistina	mg	367,00
Tiamina	mg	0,12	Valina	mg	1.687,00
Vitamina 'A'	mcg	0,00	Metionina	mg	945,00
Vitamina 'B6'	mg	0,53	Isoleucina	mg	1.608,00
Vitamina 'C'	mg	0,00	Leucina	mg	2.651,00
Vitamina 'D'	mcg	0,50	Tirosina	mg	1.125,00
Vitamina 'E'	mg	0,13	Fenilalanina	mg	1.330,00
Acido ossalico	mg	0,00	Triptofano	mg	325,00
Cellulosa	g	0,00			
Purine	mg	45,00			
Acqua	g	60,00			
Parte edibile	g	100,00			
Fibra insolubile	g	0,00			
Fibra solubile	g	0,00			
Magnesio	mg	34,00			
Rame	mg	0,15			
Selenio	mcg	0,00			
C4:0-C10:0	g	0,00			
C12:0 laurico	g	0,00			
C14:0 miristico	g	0,03			
C16:0 palmitico	g	0,42			
C18:0 stearico	g	0,28			
C20:0 arachidico	g	0,00			
C22:0 beenico	g	0,00			
C14:1 ac. Miristoleico	g	0,01			

### Bresaola

Categoria: **Secondi**

Gruppo: **Prosciutto - Bres**

Small	40
Medium	60
Large	100
Minimo	20
Massimo	100
Quantum	10



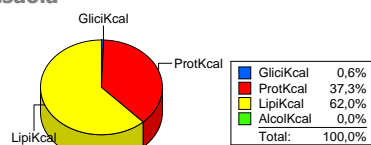
Proteine	Lipidi	Glicidi	Alcol	Kcal
32,00	2,60	0,00	0,00	151,00

### Speck

Categoria: **Secondi**

Gruppo: **Prosciutto - Bresaola**

Small	40
Medium	60
Large	100
Minimo	20
Massimo	100
Quantum	10



Proteine	Lipidi	Glicidi	Alcol	Kcal
28,30	20,90	0,50	0,00	303,00

Componenti	U.M.	Qt. x 100 g		Qt. x 100 g
Calorie	Kcal	151,00		303,00
Alcol	Kcal	0,00		0,00
Proteine	g	32,00		28,30
Lipidi	g	2,60		20,90
Glicidi disponibili	g	0,00		0,50
Amido	g	0,00		0,00
Oligosaccaridi	g	0,00		0,50
Fibra totale	g	0,00		0,00
Colesterolo	mg	67,00		90,00
Acidi grassi saturi	g	0,75		5,72
Acidi grassi polinsaturi	g	0,39		3,91
Acidi grassi monoinsaturi	g	1,08		9,44
Calcio	mg	7,00		11,00
Sodio	mg	1.597,00		1.557,00
Potassio	mg	505,00		484,00
Fosforo	mg	168,00		170,00
Ferro	mg	2,40		1,60
Zinco	mg	3,87		2,50
Acido Folico	mcg	19,00		1,00
Niacina	mg	2,40		1,14
Riboflavina	mg	0,23		0,14
Tiamina	mg	0,12		0,14
Vitamina 'A'	mcg	0,00		0,00
Vitamina 'B6'	mg	0,53		0,62
Vitamina 'C'	mg	0,00		0,00
Vitamina 'D'	mcg	0,50		0,90
Vitamina 'E'	mg	0,13		0,11
Acido ossalico	mg	0,00		0,00
Cellulosa	g	0,00		0,00
Purine	mg	45,00		65,00
Acqua	g	60,00		44,70
Parte edibile	g	100,00		100,00
Fibra insolubile	g	0,00		0,00
Fibra solubile	g	0,00		0,00
Magnesio	mg	34,00		29,00
Rame	mg	0,15		0,13
Selenio	mcg	0,00		0,00
C4:0-C10:0	g	0,00		0,00
C12:0 laurico	g	0,00		0,00
C14:0 miristico	g	0,03		0,28
C16:0 palmitico	g	0,42		3,71
C18:0 stearico	g	0,28		1,73
C20:0 arachidico	g	0,00		0,00

C22:0 beenico	g	0,00		0,00
C14:1 ac. Miristoleico	g	0,01		0,00
C16:1 ac. Palmitoleico	g	0,08		0,59
C18:1 oleico	g	0,00		0,00
C20:1 eicosaenoico	g	0,02		0,45
C22:1 erucico	g	0,11		0,00
C18:2 linoleico	g	0,00		0,00
C18:3 linolenico	g	0,00		0,00
C20:4 arachidonico	g	0,04		0,39
C20:5 EPA	g	0,10		0,05
C22:6 DHA	g	0,01		0,18
Acido fitico	g	0,00		0,00
Lisina	mg	2.929,00		2.416,00
Istidina	mg	1.308,00		1.068,00
Arginina	mg	2.048,00		1.701,00
Acido aspartico	mg	2.945,00		2.736,00
Treonina	mg	1.529,00		1.283,00
Serina	mg	1.296,00		1.122,00
Acido glutamico	mg	4.573,00		4.312,00
Prolina	mg	1.182,00		1.297,00
Glicina	mg	1.371,00		1.455,00
Alanina	mg	1.852,00		1.662,00
Cistina	mg	367,00		294,00
Valina	mg	1.687,00		1.585,00
Metionina	mg	945,00		777,00
Isoleucina	mg	1.608,00		1.385,00
Leucina	mg	2.651,00		2.326,00
Tirosina	mg	1.125,00		1.048,00
Fenilalanina	mg	1.330,00		1.156,00
Triptofano	mg	325,00		314,00

**Dati Anagrafici**

Cognome **VALERIANI**

Nome **LUCA**

Sesso **M**  **F**  Data di Nascita **10** **9** **1972**

Residenza **Via Piave - Roma**

Telefono \_\_\_\_\_ Cellulare \_\_\_\_\_

**Anamnesi**

**Anamnesi Familiare Patologica Ascendenti**

<b>Malattie infettive</b>	<input type="checkbox"/> Si	<input checked="" type="checkbox"/> No
Qt Nota		
<b>Malattie ereditarie</b>	<input type="checkbox"/> Si	<input checked="" type="checkbox"/> No
Qt Nota		
<b>Diabete Mellito</b>	<input type="checkbox"/> Si	<input checked="" type="checkbox"/> No
Qt Nota		
<b>Cardiopatìa ischemica</b>	<input type="checkbox"/> Si	<input checked="" type="checkbox"/> No
Qt Nota		
<b>Dislipidemia</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
Qt Nota		
<b>Ipertensione Arteriosa</b>	<input type="checkbox"/> Si	<input checked="" type="checkbox"/> No
Qt Nota		
<b>Gotta</b>	<input type="checkbox"/> Si	<input checked="" type="checkbox"/> No
Qt Nota		

**Anamnesi Familiare Ponderale Ascendenti**

<b>Sottopeso</b>	<input type="checkbox"/> Si	<input checked="" type="checkbox"/> No
Qt Nota		
<b>Normopeso</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
Qt Nota		
<b>Sovrappeso</b>	<input type="checkbox"/> Si	<input checked="" type="checkbox"/> No
Qt Nota		
<b>Obesità</b>	<input type="checkbox"/> Si	<input checked="" type="checkbox"/> No
Qt Nota		

Nota \_\_\_\_\_