

Facile cucina

Mangia con gusto



A cura di
Franca Pasticci
Dottore in Dietistica

Unità complessa di Nefrologia e Dialisi
Azienda USL 2 dell'Umbria

Socio fondatore; Comitato Direttivo **FIR**
(Fondazione Italiana del Rene)

Gruppo di lavoro Malattie Renali **ANDID**
(Associazione Nazionale Dietisti)

Prefazione

In assenza di Linee guida Italiane per la nutrizione del paziente in dialisi si è scelto di fare riferimento alle Linee guida Europee per la assistenza nutrizionale dei pazienti adulti con insufficienza renale cronica (EDTNA/ERCA 2002).

L'individuo di riferimento è una persona di 50-60 anni, con una attività fisica moderata, di circa 70 kg.

Ogni paziente deve avere con la dieta ogni giorno:

Calorie circa 2.300

Proteine circa 80 grammi

Fosforo 1.000-1.400 milligrammi

Potassio 2.000-2.500 milligrammi

Sodio 1.800-2.500 milligrammi

Le ricette presentate sono tratte da manuali di cucina e sono state tutte sperimentate.

Nelle note troverete indicazioni utili rispetto alla dialisi.

La composizione delle ricette è stata calcolata con i valori riportati nel testo: Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia dell'Istituto Europeo di Oncologia.

I calcoli riportati si riferiscono agli alimenti crudi. La cottura comporta variazioni che non possono essere calcolate.

Il valore del sodio si riferisce alla pietanza cucinata senza sale aggiunto.

Il nefrologo/il dietista darà ulteriori indicazioni.



Introduzione

Questo libro è dedicato alle persone che fanno dialisi extracorporea ed ai loro familiari. È stato pensato per mostrare che si può mangiare insieme e di tutto, ma **con qualche attenzione in più**.

In generale, si può affermare che per ogni persona, sia che faccia dialisi sia che non abbia problemi di salute, **quantità** degli alimenti e **frequenza** di consumo sono più importanti della qualità.

Tre esempi:

- Alcuni tipi di grassi (detti saturi) fanno alzare il colesterolo. È vero: se ogni giorno cuciniamo con la panna, certamente il colesterolo non sarà sotto controllo! Facciamolo occasionalmente e non ci saranno problemi.
- La banana ha molto potassio. Ma se ne mangiamo mezza al posto della solita mela la quantità di potassio introdotta è la stessa.
- Il formaggio ha troppo fosforo. Usiamolo come ingrediente: per una pizza bastano 50 g di mozzarella.

Comunque è bene avere sempre il parere del nefrologo che conosce e segue la vostra storia **individuale**.

E adesso cominciamo, perché una alimentazione corretta e una dialisi adeguata sono i punti cardine per mantenersi in salute.

1. Con la dialisi una certa quantità di proteine viene persa. Per questo motivo l'apporto di **proteine** deve essere di 1-1,2 grammi per ogni kg di peso corporeo. Questa quantità viene soddisfatta in parte con i cereali (pasta e pane comuni) e consumando anche una buona quantità di alimenti di origine animale, in particolare **carne e pesce**.
2. È necessario controllare quanto si beve, perché l'aumento del peso tra le sedute di dialisi è dovuto, per la maggior parte, alle **bevande**. "Gonfiarsi" fa male al cuore e la pressione arteriosa dipende anche da troppi liquidi nel corpo. Un accumulo di liquidi non riconosciuto può avere come conseguenza l'edema polmonare (acqua nei polmoni) con difficoltà a respirare e rischio di morire.
3. Il rene malato non è in grado di eliminare eccessive introduzioni di sodio, potassio, calcio e fosforo. Il sodio (**sale** da cucina) fa aumentare la sete e la pressione arteriosa; troppo **potassio** nel sangue può causare disturbi cardiaci pericolosi per la vita e va evitato limitando il consumo di alimenti ricchi di potassio. Alti livelli di fosforo e calcio nel sangue possono causare prurito e calcificazioni delle articolazioni (dolori) o dei vasi sanguigni (invecchiamento dei vasi).
4. Infine deve essere controllato l'apporto totale di calorie per mantenere un peso corporeo ideale: mangiare in modo corretto fa bene a tutti, anche a chi è in emodialisi.



Come organizzare i pasti

È importante **frazionare** l'alimentazione in almeno 3 pasti (colazione, pranzo e cena). Secondo le proprie abitudini possono essere aggiunti 1-2 spuntini a metà mattina/pomeriggio.

La **colazione** è UN PASTO FONDAMENTALE: durante la notte normalmente non mangiamo e al mattino le nostre riserve energetiche sono esaurite.

Cosa possiamo mangiare?

Tè o caffè
Orzo
Latte o yogurt
Succo di frutta

**Considerate queste bevande
nella quantità giornaliera
di liquidi**

Pane o fette biscottate
Cereali
Più raramente biscotti
Brioche o dolci secchi

**Accompagnati
da marmellata o miele**

LE QUANTITÀ SARANNO CONSIGLIATE DAL DIETISTA

Il **pranzo** dovrebbe essere il pasto principale della giornata.
Non deve essere troppo abbondante, ma non basta certo un panino.
Cosa possiamo mangiare?

*Una buona porzione
di pasta o riso*

*Condita con poco
parmigiano e ...*

Sughi semplici di verdure:
pomodoro, melanzane,
piselli, zucchine,...

**Considerate queste verdure
nella quantità giornaliera
permessa**

*Una buona porzione
di carne o pesce*

*Cotta al vapore, alla brace,
al cartoccio, al forno,
a spezzatino (con peperoni,
patate, piselli, ...)*

**Considerate le verdure
nella quantità giornaliera
permessa**

Pane comune non salato.
Una piccola porzione di verdura (*se non è stata consumata in precedenza*).
Un frutto di piccole dimensioni.

LE QUANTITÀ SARANNO CONSIGLIATE DAL DIETISTA



Come organizzare i pasti

E a **cena**? Non appesantitevi con pasti troppo abbondanti.

*Una piccola porzione
di pasta o riso*

*Cotta in brodo vegetale,
di carne sgrassato,
con minestrone*

**Scolate bene il brodo
o consideratelo
tra i liquidi permessi**

**In alternativa al primo piatto
aumentate il consumo di pane**

*Carne
Pesce
Formaggio
Uova
Salumi*

**Variate le vostre scelte,
secondo le linee guida
della corretta alimentazione**

Pane comune non salato.

Una piccola porzione di verdura (*se non è stata consumata in precedenza*).

Un frutto di piccole dimensioni.

LE QUANTITÀ SARANNO CONSIGLIATE DAL DIETISTA

E lo **spuntino**? Per spezzare la fame tra i pasti principali potreste consumare frutta (se preferite mangiarla lontano dai pasti), oppure un piccolo pezzo di dolce secco tipo ciambella o crostata o di pizza bianca e ancora pane e olio, pane e marmellata o miele, un gelato (considerarlo tra i liquidi).

RICORDARE

Il giorno di dialisi è bene:

- Se fate dialisi nel turno di mattina non arrivate digiuni. La dialisi richiede energia e per questo occorre fare una buona colazione. Così si evitano pericolosi episodi di abbassamento della pressione arteriosa, di ipoglicemia e di vomito.
- Se fate dialisi il pomeriggio è bene pranzare due ore prima dell'inizio della seduta. Questo evita che il sangue sia richiamato per la digestione e, in pratica, episodi di ipotensione e di vomito.
Non appesantitevi con pasti troppo abbondanti. Può bastare un primo piatto condito in modo semplice e un piccolo frutto. Ricordate poi di fare una buona cena per compensare.



Linee guida per una corretta alimentazione

- **Il sale** fa aumentare la sete!!! Limitare l'uso del sale evitando di salare i cibi durante la cottura e aggiungendo il sale, nella quantità indicata dal medico o dal dietista, a fine cottura. Usate **sale iodato**.
- Sono vietati i **sostituti del sale (cosiddetto "sale della Farmacia")** per l'elevato contenuto in potassio.
- Per insaporire le pietanze usare erbe aromatiche come aglio, basilico, cipolla, origano, prezzemolo, rosmarino, salvia. È indicato l'uso di aceto di vino, di mele, balsamico, succo di limone.
- Preferire sempre l'**olio extravergine di oliva** possibilmente a crudo. Raramente si possono usare burro o margarine.
- Per friggere utilizzare olio di oliva o di arachidi. Non friggere troppo spesso!!!
- Evitare salse a base di maionese, ketchup, salsa di soia,... per il contenuto di sale e/o potassio.
- Evitare le olive, secche o in salamoia, ricche di sale e potassio



- **Mangiare pasta e pane** ogni giorno: sono preziose fonti di calorie e proteine vegetali.
- La pasta all'**uovo o ripiena** è consigliata non più di 1 volta la settimana.
- Per il buon apporto di ferro e fibra è consigliato consumare 1-2 volte la settimana il **piatto unico** a base di pasta/pane e legumi: fagioli, ceci e lenticchie secche (risotto con lenticchie, minestra di ceci, ...). Se è stato **consigliato di fare attenzione al potassio**, lessare i legumi cambiando più volte l'acqua di cottura o usare legumi in scatola ben lavati.
- Il consumo di dolci secchi (crostate, torte di mele, ciambelle) aiuta a variare la dieta. Dolci ricchi di grassi, come con panna o con crema sono da riservare per le occasioni speciali.

- **La carne fresca** consigliata è quella di: agnello, capretto, cavallo, coniglio, faraona, manzo, maiale, pollo, tacchino, vitello. Scegliere di regola le parti magre eliminando il grasso visibile. Moderare (non più di 1 volta la settimana) il consumo delle carni grasse: salsicce, bollito, gallina, anatra, oca...
- Controllare il consumo di fegato (vitello, maiale, pollo...), animelle, trippa e cervello per l'elevato contenuto di fosforo, colesterolo e acido urico. La selvaggina (fagiano, cinghiale,...) è ricca di acido urico.
- Consumare il pesce, fresco o surgelato 2-4 volte la settimana. I pesci meno ricchi di fosforo sono: calamari, carpa, cernia, dentice, luccio, merluzzo, nasello, orata, palombo, sarda, seppia, sogliola, spigola, tinca, trota. Attenzione: sono ricche di potassio: sarde e trote. Il pesce conservato (tonno e sgombro sott'olio, baccalà, alici sotto sale, caviale, salmone, etc) è ricco di sale.

- Durante la settimana possono essere consumate 3-4 uova di gallina, come pietanza o come ingrediente (pasta all'uovo, dolci). Il tuorlo è ricco di fosforo e colesterolo: il consiglio è di consumare 2 albumi e 1 tuorlo. Il peso medio di 1 uovo è di 60 grammi.
- Gli affettati vanno limitati a 1-2 volte la settimana per l'elevato contenuto di sale. Date la preferenza a quelli in cui è possibile scartare il grasso (prosciutto crudo o cotto, bresaola, speck, lombetto). Scegliere alimenti senza conservanti - polifosfati.

- **Il latte** è un alimento ricco di fosforo e potassio. Non berne più di 100 grammi al giorno e considerarlo nei liquidi. In alternativa, 2 cucchiaini di parmigiano contengono la stessa quantità di fosforo.
- I formaggi sono gli alimenti che contengono maggiori quantità di fosforo. Per questo sono consigliati non più di 1-2 volte la settimana. Sono consigliati, ma in quantità limitata: mozzarella, stracchino, fior di latte, brie, camembert, caciotta, scamorza, ricotta. Scegliere alimenti senza conservanti - polifosfati.

- Le vitamine e i sali minerali contenuti nelle **verdure** sono in parte persi con la cottura (in particolare con la cottura in acqua - lessati). **Per ridurre il potassio** si consiglia di tagliare le verdure a pezzetti, bollirle in abbondante liquido e cambiare l'acqua a metà della cottura: così facendo si ottiene una perdita di potassio superiore al 30%.
- **Vietate:** cottura al vapore, in pentola a pressione, al micro-onde che non permettono alcuna perdita di sali minerali.
- Le **patate** hanno un contenuto di potassio molto elevato. Devono essere sbucciate e bollite in una quantità di acqua pari a 10 volte il loro peso (100 grammi di patate in un litro di acqua). Possono essere poi utilizzate per preparare gnocchi, essere ripassate in forno, mangiate lesse oppure in spezzatino con carne; in ogni caso, sostituiscono il primo piatto o il pane.

- La frutta e la verdura apportano anche **vitamine** che possono essere perse con la cottura. Per questo è utile alternare piccole quantità di verdure crude. Ridurrete il potassio lasciando, per qualche ora, le verdure crude a bagno in abbondante acqua.
- Può essere utile utilizzare le verdure **surgelate**: farle scongelare prima dell'uso a temperatura ambiente per disperdere il potassio.
- Può essere utile utilizzare le **verdure lessate in scatola** perché contengono meno potassio; buttare il liquido. Saltuariamente possono essere utilizzate anche le verdure sott'olio o sott'aceto. Attenzione: sono alimenti addizionati con sale!!
- Attenzione alle preparazioni al pomodoro come sughi e spezzatini.

Per variare i contorni tenere conto dei seguenti raggruppamenti:

- basso contenuto di potassio (meno di 180 mg ogni 100 grammi): zucchine lesse, rape lesse, carote lesse, cicoria lessa, melanzane, cetrioli, cipolle;
saltuariamente: carciofini sott'olio, giardiniera sott'aceto.
- medio contenuto di potassio (200-300 mg ogni 100 grammi): asparagi lessi, bietola lessa, broccoli lessi, cavoli lessi, cavolfiore lessato, carciofi lessi, fagiolini lessi, finocchi lessi, peperoni, patate lessate senza la buccia, pomodori pelati (**attenzione alle preparazioni al sugo: pasta, spezzatini!!!**), zucca gialla, lattuga, carote crude, pomodori verdi da insalata, radicchio, ravanelli, scarola.
- **alto contenuto di potassio (più di 300 mg ogni 100 grammi): da evitare** agretti lessi, carciofi crudi, cavolo di bruxelles, finocchi crudi, funghi, lattuga cappuccio, indivia, rucola, pomodori maturi, porro, spinaci lessi, sedano crudo.

Per variare la frutta tenere conto dei seguenti raggruppamenti:

- basso contenuto di potassio (meno di 160 mg ogni 100 grammi): amarene, fragole, mele, pere; **frutta sciroppata** (contiene meno potassio di quella fresca, purché non si consumi lo sciroppo).
- medio contenuto di potassio (160-250 mg ogni 100 grammi): arance, ciliegie, lamponi, mandarini, mandaranci, pompelmo, prugne, nespole, uva.
- **alto contenuto di potassio (più di 250 mg ogni 100 grammi): da evitare** albicocche, ananas, banane, kiwi, melone, cocomero, fichi, cocco fresco, mora, pesca.



- **Per la buona riuscita del trattamento dialitico** non si deve aumentare troppo di peso tra due sedute. Questo significa che occorre **fare attenzione a quanto si beve**. È possibile bere 500-750 ml al giorno o, se il paziente urina ancora, una quantità di liquidi pari a 500-750 ml in più delle urine emesse.
- Nel **conteggio dei liquidi** assunti durante la giornata occorre tener conto che alcuni alimenti contengono molta acqua: per esempio 100 grammi di frutta o di verdura apportano circa 100 grammi di acqua; la pasta raddoppia il suo peso durante la cottura perché assorbe una equivalente quantità di acqua.
- Sono da **conteggiare** nei liquidi: acqua, caffè, latte, orzo, tisane; vino, birra, liquori, aperitivi; coca, succhi di frutta, aranciata, bibite; gelato, yogurt, budini; minestre, zuppe; cubetti di ghiaccio,....
- La bevanda consigliata è l'**acqua oligominerale**, sia liscia che gassata.
- Salvo in caso di aumento dei trigliceridi, si può bere 1 bicchiere al giorno di **vino o birra**. Da evitare sono invece tutti i liquori, sia secchi che dolci.
- Non sono consigliate le **bevande** come: coca-cola, gassosa, aranciata, acqua tonica, chinotto, pompelmo, etc. In queste bevande, di solito, ci sono conservanti da evitare (fosfati); inoltre sono ricche di zucchero che fa aumentare la sete.
- Evitare **integratori** salini e/o minerali (esempio Gatorade).
- I **succhi di frutta** sono da bere in alternativa alla frutta fresca perché contengono potassio.
- Durante la giornata è possibile bere 1-2 **caffè**. Una tazzina di caffè ha un contenuto di potassio uguale a una piccola mela.

Metodi di cottura consigliati

Primi piatti: asciutti e conditi con **poco** sugo di pomodoro o di verdure e olio. È possibile preparare sughi di carne con il quantitativo indicato. Evitare i soffritti.

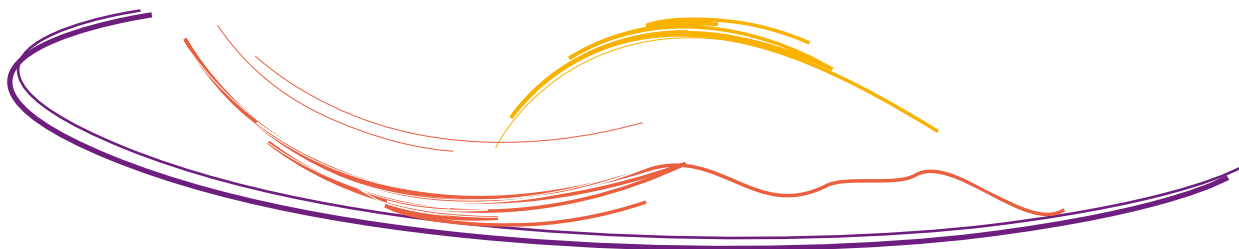
Minestre: cotte in acqua, brodo vegetale leggero o di carne magra. Scolare le minestre dal liquido di cottura per ridurre i liquidi introdotti.

Carne e Pesce: lessi, al vapore, alla griglia, al forno, al cartoccio, al pomodoro, arrosto, stufato.

Uovo: sodo, in camicia, strapazzato in frittata.

Verdure: preferibilmente lessare in abbondante acqua e/o cambiando l'acqua a metà cottura. Grattinate, al forno.

- Il **peso** degli alimenti deve essere considerato al crudo e al netto degli scarti.
- Per evitare la monotonia della dieta **variare** la scelta degli alimenti e le loro combinazioni.
- Non ci sono alimenti vietati: più importante della qualità è la **quantità**.



Qualche consiglio per la sete

Usate un bicchiere di piccole dimensioni. Bere poco e più **frequente-mente** aiuta a controllare la sete.

Usate una bottiglia che contenga una quantità di acqua pari a quello che potete bere durante la giornata. Ogni volta che bevete latte, succo di frutta, caffè togliete una uguale quantità dalla vostra bottiglia. Saprate così, sempre, quanto potete ancora bere.

Provate a succhiare cubetti di **ghiaccio**: aiutano a calmare la sete. Potrete modificare il sapore aggiungendo all'acqua succo di limone o di arancia o sciroppi. Attenzione: il ghiaccio va conteggiato nel totale giornaliero.

Provate a consumare **la frutta e la verdura** previste nella vostra dieta come dissetante: succhiare uno spicchio di arancia o di mela o tenere in bocca un pezzetto di finocchio aiuta a far passare la sete.

Masticate gomme o **caramelle**, meglio se senza zucchero. Aumentano la salivazione e mantengono bagnata la bocca.

Preferite alimenti **poco salati**. Prosciutto, salame, formaggi, alimenti conservati in scatola o affumicati fanno aumentare la sete.

Preferite sempre l'acqua come bevanda, magari con una goccia di limone. Le **bevande dolci** come l'aranciata o la coca-cola non calmano la sete, ma ne fanno venire di più.

Prendete le vostre **medicine** durante il pasto utilizzando le bevande che assumete.

Pesatevi ogni tanto durante il giorno: se siete aumentati troppo fate attenzione alle bevande e agli alimenti ricchi di acqua.

Alimenti particolarmente ricchi di potassio da evitare

- Frutta oleosa come: mandorle, noci, nocciole, arachidi, pinoli, pistacchi, olive, ...; dolci preparati con questa frutta
- Frutta secca come: uva passa, albicocche secche, prugne, castagne, datteri, ...; dolci con questa frutta
- Legumi secchi: fagioli, ceci, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia, ...
- Alimenti vari: cacao, cioccolato, caffè, crusca, farina di castagne, lievito di birra, salsa ketchup, salsa di soia, tè, patatine fritte in busta, ...

Questa lista non contiene tutti gli alimenti ricchi di potassio
Attenzione ai conservanti che contengono potassio!

Alimenti particolarmente ricchi di fosforo da evitare

- Frutta oleosa come: mandorle, noci, nocciole, arachidi, pinoli, pistacchi, ...
- Formaggi: formaggini, caciocavallo, emmenthal, groviera, grana, parmigiano, pecorino stagionato, ...
- Legumi secchi: fagioli, ceci, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia, ...
- Alimenti vari: latte in polvere, cacao, farina di soia, crusca, funghi, frattaglie, lievito di birra, tonno, sgombro, ...

Questa lista non contiene tutti gli alimenti ricchi di potassio
Attenzione ai conservanti che contengono potassio!

Come controllare il potassio nel sangue

- 1) La dialisi rimuove una buona quantità di potassio.
- 2) Una dieta appropriata, a ridotto contenuto di potassio, è essenziale per le persone in dialisi.
- 3) La regolare funzione intestinale migliora il controllo del potassio.
- 4) Per ridurre l'assorbimento del potassio può essere prescritta la resina: questo farmaco agisce nell'intestino legando il potassio contenuto negli alimenti. La resina può dare gonfiore intestinale oppure stipsi, ma in caso di bisogno è indispensabile assumerla.

Come controllare il fosforo nel sangue

- 1) La dialisi rimuove una certa quantità di fosforo.
- 2) Alcuni farmaci aiutano a non assorbire il fosforo degli alimenti. Si chiamano chelanti del fosforo e vanno presi durante i pasti o gli spuntini. Sono come delle calamite che attraggono il fosforo, ne impediscono il passaggio nel sangue e lo fanno eliminare con le feci.
Il nefrologo, in base agli esami di laboratorio, modifica il tipo di dialisi e/o di chelanti per ottenere il migliore risultato.
- 3) Una dieta appropriata, a ridotto contenuto di fosforo, è essenziale per le persone in dialisi. L'apporto di fosforo consigliato è intorno a 1.000 mg al giorno (in relazione al peso corporeo).



Le 4 regole d'oro della dialisi

1) AIUTA LA DIALISI

La dialisi è in grado di rimuovere efficacemente le sostanze che si accumulano nel sangue, ma non essendo continua, può non essere sufficiente. Per fare in modo che la dialisi permetta di essere quanto più efficace possibile occorre:

- Eseguire lo schema di dialisi come previsto
- Rispettare ogni volta tutto il tempo stabilito

2) SEGUI LA DIETA

Una dieta appropriata aiuta a contenere l'accumulo nel sangue dei prodotti di scarto - azoto, potassio, fosforo, acidi, - e dell'acqua introdotta con le bevande e gli alimenti.

3) ASSUMI I FARMACI

Ti saranno indicati dei farmaci: per la pressione, per controllare il fosforo e il potassio nel sangue,... Ricorda di assumerli con regolarità secondo quanto prescritto dal medico.

4) FAI ATTIVITÀ FISICA

Fare attività fisica non significa sottoporsi a estenuanti allenamenti, ma basta camminare, andare in bicicletta, nuotare o semplicemente scordare di prendere la macchina o l'ascensore. Uno stile di vita attivo aiuta a mantenere le ossa in salute, facilita il bilancio del potassio e contrasta la stipsi.

Facile cucina

Mangia con gusto

Le ricette



Misure di uso casalingo

UN CUCCHIAIO DA MINISTRA RASO CONTIENE

- Farina 10 g
- Riso 15 g
- Pastina minuta 15 g
- Formaggio grattugiato 10 g
- Olio di oliva g 10 g
- Maionese 10 g
- Panna da cucina 15 g
- Miele 10 g
- Marmellata 20 g
- Cacao in polvere 10 g

UN CUCCHIAINO DA CAFFÈ CONTIENE

- Olio di oliva 5 g
- Zucchero 5 g
- Formaggio grattugiato 5 g

ALCUNI PESI

- 1 TAZZA DA LATTE 250 g
- 1 TAZZA DA CAPPUCCINO 100 g
- 1 TAZZA DA CAFFÈ' 60 g
- 1 BICCHIERE DA ACQUA 200 g
- 1 BICCHIERE DA VINO 125 g
- 1 BUSTINA DI ZUCCHERO 10 g
- 1 MARMELLATA MONO DOSE 25 g
- 1 FETTA BISCOTTATA 8-10 g
- 1 PACCHETTO DI CRACKERS 25 g
- 1 FETTA DI PANE DA TOAST 20 g
- 1 BISCOTTO 5-8 g
- 1 GRISSINO 8 g
- 1 YOGURT 125 g
- 1 SOTTILETTA 20 g
- 1 FORMAGGINO 20-30 g
- 1 UOVO 60 g

Risotto con carciofi

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di riso
- 6 carciofi
(200 g cuori di carciofo surgelati)
- 1 limone, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 20 g di burro
- pepe
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- n 1 dado da cucina
- 40 g di parmigiano grattugiato



Preparazione (50 minuti)

Pulite i carciofi privandoli del gambo e delle foglie esterne dure. Tagliate ogni carciofo in 8 parti che getterete in una terrina con acqua acidulata col succo del limone. Lasciate a bagno.

Nel frattempo preparate un trito con l'aglio e il prezzemolo. Ponete al fuoco una casseruola con l'olio, il burro e il trito preparato. Unite i carciofi ben scolati e fate rosolare; pepate se vi piace.

Quando il tutto sarà appassito unite il riso. Fatelo tostare a fiamma allegra, poi spruzzate col vino bianco e, mescolando con un cucchiaio di legno, fate evaporare. Abbassate la fiamma e portate a cottura il riso bagnandolo di tanto in tanto con il brodo di dado.

Prima di togliere dal fuoco unite il parmigiano grattugiato, mescolate bene e fate mantecare per 2 minuti a pentola coperta. Servite caldo.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	422	13	13	68	7,7	22	576	238	531	249	2,7

Nota del Dietista

Per ridurre il potassio dei carciofi potete usare cuori di carciofo surgelati fatti scongelare a temperatura ambiente.

Se avete problemi con fosforo evitate il parmigiano.

Per completare il pasto si può aggiungere

Filetto di maiale al pepe verde

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Risotto con carciofi	422	13	13	68	7,7	22	576	238	531	249	2,7
Filetto al pepe	262	26	14	8	0,4	80	476	307	95	29	2
Somma	684	39	27	76	8,1	102	1052	545	626	278	4,7

Nota del Dietista

Aggiungete una fetta di pane per completare il pasto.

Filetto di maiale al pepe verde

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di filetto di maiale
- 40 g farina
- 40 g di olio extravergine di oliva
- pepe verde
- sale



Preparazione (tempo di cottura 10 minuti)

Tagliate il filetto di maiale in fette spesse circa 2 cm; passatele nella farina e scuotete via l'eccesso.

Scaldate l'olio in una padella, unite il filetto e fate cuocere velocemente, prima un lato e poi l'altro. Togliete la carne dalla padella e mettetela da parte tenendola in caldo.

Schiacciate il pepe verde e mettetelo nella padella con l'olio. Fate scaldare poi unite il filetto di maiale, aggiungete il sughetto che il filetto avrà lasciato nel piatto, fate insaporire e servite.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	262	26	14	8	0,4	80	476	307	95	29	2

Nota del Dietista

Ottimo secondo piatto. L'impanatura con la farina permette di preservare i succhi della carne.

Per completare il pasto si può aggiungere

Risotto con carciofi

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Risotto con carciofi	422	13	13	68	7,7	22	576	238	531	249	2,7
Filetto al pepe	262	26	14	8	0,4	80	476	307	95	29	2
Somma	684	39	27	76	8,1	102	1052	545	626	278	4,7

Nota del Dietista

Aggiungete una fetta di pane per completare il pasto.

Risotto maritato

Ingredienti per 4 persone

- 240 g di lenticchie secche
- 240 g di riso
- 40 g di olio extravergine di oliva
- n 1 dado da cucina
- pepe
- aglio
- prezzemolo
- 1 cucchiaio di salsa di pomodoro



Preparazione (tempo di cottura 1 ora e mezza circa)

Mettete a bagno le lenticchie in acqua per una notte intera. Scolatele, lavatele e fatele lessare.

Tritate l'aglio, mettetelo in una casseruola con l'olio e fate insaporire a fiamma bassissima. Aggiungete la salsa di pomodoro diluita con un mestolo di acqua ed il dado. Portate a bollore, unite le lenticchie lessate e fate insaporire nel sughetto ancora per 3-4 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno.

Aggiungete il riso, mescolate e cominciate a bagnare con acqua calda, continuando fino alla cottura del riso. Prima di togliere dal fuoco unite il prezzemolo tritato e profumate con una macinata di pepe. Servite caldo.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	478	18	12	80	9,2	0	734	300	310	57	6

Nota del Dietista

Per ridurre il potassio delle lenticchie cambiate a metà cottura l'acqua.
Ottimo piatto per l'apporto di ferro e di fibra.

Per completare il pasto si può aggiungere

Crostone con mozzarella e acciughe

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Risotto maritato	478	18	12	80	9,2	0	734	300	310	57	6
Crostoni mozzarella	285	16	11	32	1,9	34	223	249	149	93	0,7
Somma	763	34	33	112	11,1	34	957	549	459	150	6,7

Nota del Dietista

Aggiungete della frutta fresca per completare il pasto.

Crostone con mozzarella ed acciughe

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di pane toscano senza sale
- 200 g di fior di latte
- 8 acciughe sotto sale



Preparazione (5 minuti)

Tagliate il pane a fette e dividetele a metà.

Disponete sopra i crostini il fior di latte tagliato a fettine sottili e decorate con le acciughe che avrete lavato e diliscato.

Passate in forno caldo per far filare la mozzarella. Servite calde.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	285	16	11	32	1,9	34	223	249	149	93	0,7

Nota del Dietista

Usate pane toscano senza sale per bilanciare il pasto.

Per completare il pasto si può aggiungere

Risotto maritato

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Risotto maritato	478	18	12	80	9,2	0	734	300	310	57	6
Crostoni mozzarella	285	16	11	32	1,9	34	223	249	149	93	0,7
Somma	763	34	33	112	11,1	34	957	549	459	150	6,7

Nota del Dietista

Aggiungete della frutta fresca per completare il pasto.

Bucatini saporiti

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di bucatini
- 200 g di salsiccia
- 2 peperoni (uno giallo e uno rosso) 400 g
- 40 g olio extravergine di oliva
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- pepe



Preparazione (30 minuti)

Arrostite i peperoni sulla fiamma del gas oppure nel forno. Quando la pellicola esterna sarà scura passateli sotto l'acqua corrente e pelateli. Eliminate il picciolo e tagliateli a striscioline sottili, scartando semi e filamenti.

Intanto spellate e spezzettate la salsiccia. Fatela cuocere in una padella spruzzandola con il vino. Lasciate evaporare. Unite l'olio e quindi i peperoni. Fate insaporire ancora per 3-4 minuti, mescolando con un cucchiaino di legno.

Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua e quando prenderà bollore buttatevi la pasta e cuocetela al dente.

Scolate la pasta e fatela saltare nella padella con la salsa preparata e 4 cucchiaini dell'acqua di cottura. Profumate con una macinata di pepe fresco.



Mangia con gusto

Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	546	17	25	68	4,1	31	464	266	555	45	3,2

Nota del Dietista

Il peperone come condimento della pasta sostituisce il contorno.

Per completare il pasto si può aggiungere

Scaloppina di vitello all'aceto balsamico

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Bucatini saporiti	546	17	25	68	4,1	31	464	266	555	45	3,2
Scaloppina all'aceto balsamico	265	28	14	8	0,4	85	452	235	125	28	3
Somma	811	45	39	76	4,5	116	916	501	680	73	6,2

Nota del Dietista

Aggiungete una fetta di pane per completare il pasto.

Scaloppina di vitello all'aceto balsamico

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di magro di vitellone
- 40 g farina
- 40 g di olio extravergine di oliva
- aceto balsamico



Preparazione (10 minuti)

Passate le fettine di vitellone nella farina e scuotete l'eccesso.

Scaldate l'olio in una padella e, quando sarà caldo, unite le fettine e fate cuocere velocemente, prima un lato e poi l'altro.

Versate sulle scaloppe un po' di aceto balsamico a piacere, fate evaporare e servite calde.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	265	28	14	8	0,4	85	452	235	125	28	3

Nota del Dietista

Ottimo secondo piatto. Varianti gustose all'aceto balsamico sono il succo di limone e di arancia.

Per completare il pasto si può aggiungere

Bucatini saporiti

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Bucatini saporiti	546	17	25	68	4,1	31	464	266	555	45	3,2
Scaloppina all'aceto balsamico	265	28	14	8	0,4	85	452	235	125	28	3
Somma	811	45	39	76	4,5	116	916	501	680	73	6,2

Nota del Dietista

Aggiungete una fetta di pane per completare il pasto.

Carbonara

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di spaghetti
- 40 ml di olio extravergine di oliva
- 200 g di guanciale o pancetta a pezzettini
- 2 uova
- 2 cucchiai di pecorino romano



Preparazione (tempo di cottura 20 minuti)

Tagliate la pancetta a dadini e rosolatela nell'olio.

Sbattete le uova in una terrina con il pecorino e il pepe.

Lessate gli spaghetti in abbondante acqua.

Appena gli spaghetti saranno pronti scolateli, unite le uova sbattute e lasciate che si rapprendano un attimo. Aggiungete la pancetta e il pecorino. Mescolate bene e servire ben caldo.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	598	24	29	63	2	157	335	318	1066	88	2,1

Nota del Dietista

Primo piatto da consumare saltuariamente per l'elevato contenuto di grassi e colesterolo. Non aggiungete sale dato che gli ingredienti utilizzati ne sono ricchi. Ricordate che il sale fa aumentare la sete!!

Per completare il pasto si può aggiungere

Lombatine di vitello alla pizzaiola

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Carbonara	598	24	29	63	2	157	335	318	1066	88	2,1
Lombatine vitello	217	22	13	3	1,1	68	573	194	105	18	2,5
Somma	815	46	42	66	3,1	225	908	512	1171	106	4,6

Nota del Dietista

Aggiungete una fetta di pane per completare il pasto.

Lombatine di vitello alla pizzaiola

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di fettine magre di vitello
- 2 spicchi di aglio
- 40 g di olio extravergine di oliva
- 300 g di pomodori maturi
- pepe
- origano



Preparazione (20 minuti)

Lavate e pelate i pomodori maturi. Tagliateli a pezzi.

Ponete al fuoco una larga padella con l'olio e gli spicchi di aglio schiacciati. Fate dorare l'aglio a fuoco basso. Adagiate le fette di vitello nel condimento e fate colorire rapidamente da ambe le parti. Togliete la carne dalla padella e tenete da parte in caldo.

Nel fondo di cottura versate i pomodori e fate cuocere a fiamma viva per qualche minuto, quindi insaporite con sale, pepe e origano. Rimettete nella padella le fettine di vitello, abbassate il fuoco e continuate la cottura per 10 minuti finchè il sugo non si sarà addensato.



Mangia con gusto

Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	217	22	13	3	1,1	68	573	194	105	18	2,5

Nota del Dietista

Il pomodoro sostituisce il contorno. Origano e aglio insaporiscono il piatto.

Per completare il pasto si può aggiungere

Carbonara

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Carbonara	598	24	29	63	2	157	335	318	1066	88	2,1
Lombatine vitello	217	22	13	3	1,1	68	573	194	105	18	2,5
Somma	815	46	42	66	3,1	225	908	512	1171	106	4,6

Nota del Dietista

Aggiungete una fetta di pane per completare il pasto.

Conchiglie al pomodoro

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di conchiglie
- 50 g di cipolla
- 30 g di carota
- 30 g di sedano
- 40 g di olio extravergine di oliva
qualche foglia di basilico fresco
- 300 g di pomodori freschi
- pepe



Preparazione (20 minuti)

Mettete in un pentolino il pomodoro con la cipolla, il sedano e la carota sminuzzati.

Lasciate cuocere adagio a vostro gusto. A fuoco spento aggiungete l'olio e il basilico.

Spolverate con pepe se vi piace.

Intanto lessate le conchiglie. Quando saranno cotte fatele saltare in padella con il sugo e servite ben caldo.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	369	10	11	68	3,9	0	447	183	33	36	1,5

Nota del Dietista

Ottimo primo piatto mediterraneo. Estivo e profumato, grazie al basilico.

Se vi piace potete usare peperoncino al posto del pepe.

Per completare il pasto si può aggiungere

Fegato di vitello alla maniera di Graziella

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Conchiglie al pomodoro	396	10	11	68	3,9	0	447	183	33	36	1,5
Fegato di vitello	334	27	16	22	1,6	239	589	497	114	54	11,6
Somma	730	37	27	90	5,5	239	1036	680	147	90	13,1

Nota del Dietista

Aggiungete una fetta di pane per completare il pasto.

Fegato di vitello alla maniera di Graziella

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di fegato di vitello
- 500 g di cipolla
- 40 g di olio
- vino bianco secco
- 40 g di farina
- pepe



Preparazione (tempo totale di cottura 30 minuti circa)

Affettate finemente le cipolle e fatele rosolare con l'olio e un po' di vino. Lasciarle appassire a pentola coperta per una decina di minuti; poi fate asciugare il liquido.

Nel frattempo tagliate il fegato a striscioline e passatelo nella farina. Unitelo alle cipolle e fatelo saltare nella padella per pochi minuti per evitare che si indurisca.

A fine cottura pepate, se vi piace.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	334	27	16	22	1,6	239	589	497	114	54	11,6

Nota del Dietista

Il fegato di vitello è ottimo per l'alto contenuto di ferro.

Va consumato saltuariamente perché contiene molto colesterolo.

Ricordate di assumere i chelanti con questa pietanza per la ricchezza di fosforo.

Per completare il pasto si può aggiungere

Conchiglie al pomodoro

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Conchiglie al pomodoro	396	10	11	68	3,9	0	447	183	33	36	1,5
Fegato di vitello	334	27	16	22	1,6	239	589	497	114	54	11,6
Somma	730	37	27	90	5,5	239	1036	680	147	90	13,1

Nota del Dietista

Aggiungete una fetta di pane per completare il pasto.

Spaghetti alla spoletina

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di pasta di semola formato spaghetti
- 100 g di tartufo nero di Norcia
- 2 filetti di acciughe
- 60 g di olio extravergine di oliva
- aglio



Preparazione (20 minuti)

Pulite i tartufi lavandoli sotto l'acqua corrente e strofinandoli con una spazzola di media durezza. Asciugarli con carta da cucina e grattugiarli.

Scaldare in un tegame l'olio con l'aglio schiacciato e, senza far soffriggere, aggiungere l'acciuga e farla sciogliere. Spegnerne il fornello e unire all'olio il tartufo grattugiato.

Lessare nel frattempo gli spaghetti al dente e condirli con la salsa preparata. Servire ben caldi.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	435	12	17	63	4,3	6	281	184	41	26	2,1

Nota del Dietista

Ottimo piatto. Il tartufo più pregiato è quello invernale.

Per completare il pasto si può aggiungere

Salmone alle erbe

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Spaghetti alla spoletina	435	12	17	63	4,3	6	281	184	41	26	2,1
Salmone alle erbe	360	30	26	0	0	75	540	375	68	32	0,6
Somma	795	42	43	63	4,3	81	821	559	109	58	2,7

Nota del Dietista

Aggiungere una fetta di pane e della frutta fresca per completare il pasto.

Salmone alle erbe

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di salmone fresco in tranci
- 40 g olio extravergine di oliva
- rosmarino
- aglio
- pepe



Preparazione (10 minuti)

Tritate finemente aglio e rosmarino. Passate sul trito le fette di salmone e aggiungete del pepe, se vi piace.

Far scaldare in una padella l'olio e quando sarà caldo poggiate le fette di salmone e fate cuocere a fuoco vivace prima da una parte poi dall'altra. Servite caldo



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	360	30	26	0	0	75	540	375	68	32	0,6

Nota del Dietista

Il salmoe è un pesce ricco di acidi grassi poli-insaturi, raccomandati per il controllo dei trigliceridi.

Le erbe aromatiche danno sapidità anche senza l'aggiunta di sale.

Per completare il pasto si può aggiungere

Spaghetti alla spoletina

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Spaghetti alla spoletina	435	12	17	63	4,3	6	281	184	41	26	2,1
Salmone alle erbe	360	30	26	0	0	75	540	375	68	32	0,6
Somma	795	42	43	63	4,3	81	821	559	109	58	2,7

Nota del Dietista

Aggiungere una fetta di pane e della frutta fresca per completare il pasto.

Minestrone primavera

Ingredienti per 4 persone

- 150 g di cipolla, 150 g di carote, 100 g di sedano, 100 g di bietola, 150 g di zucchina, 150 g di patate, 100 g di polpa di pomodoro, 100 g di fagiolini freschi, 150 g di fagioli borlotti freschi già sgranati, 100 g di piselli freschi sgranati
- qualche foglia di basilico
- qualche foglia di prezzemolo
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- pepe
- 160 g di pasta di semola



Preparazione (2 ore circa)

Pulite e lavate tutte le verdure. Tritate la cipolla e fatela appassire in 2 cucchiaini di olio. Aggiungete il sedano tagliato a pezzetti, le patate e le carote sbucciate e fatte a dadini, i fagioli e i piselli sgranati, le zucchine e i fagiolini che avrete spuntato e ridotto a pezzettini.

Lasciate che tutte le verdure si insaporiscano nel condimento, mescolando di tanto in tanto. Unite poi il pomodoro e un trito di prezzemolo e basilico. Coprite con acqua fredda, mettete il coperchio, e continuate la cottura a fuoco lento per almeno un'ora.

Prima della fine della cottura aggiungete la pasta.

Condite ogni porzione con un cucchiaino di olio a crudo e del pepe fresco, se piace.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	418	13	17	57	9	0	1094	277	94	110	3,6

Nota del Dietista

Primavera: è il momento migliore per gustare le verdure fresche.

Ricordate che sono ricche di potassio. Potete ridurlo mondando le verdure in anticipo, tagliandole a pezzi che lascerete a bagno in acqua fredda per la notte.

Questo piatto apporta circa 400 ml di acqua.

Per completare il pasto si può aggiungere

Uova in camicia

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Minestrone primavera	418	13	17	57	9	0	1094	277	94	110	3,6
Uova in camicia	268	18	22	0	0	479	171	321	225	176	1,9
Somma	686	31	39	57	9	479	1265	598	319	286	5,5

Nota del Dietista

Il pasto risulta ricco di potassio. Compensate evitando il contorno.

Uova in camicia

Ingredienti per 4 persone

- 8 uova freschissime
- 40 g di burro
- 40 g di parmigiano grattugiato
- pepe



Preparazione (10 minuti)

In una casseruola portate ad ebollizione abbondante acqua con sale e un cucchiaio di aceto. Abbassate poi il calore al minimo. Rompete un uovo per volta in un piattino e versatelo nell'acqua con delicatezza.

Lasciate le uova nell'acqua in ebollizione per circa tre minuti finchè l'albume si rapprenda e racchiuda completamente il tuorlo.

Sgocciate le uova col mestolo forato e adagiatele nei piatti singoli. Con un coltellino affilato eliminate le eventuali sbavature degli albumi.

Condite con il burro, il parmigiano e il pepe. Servite le uova calde.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	268	18	22	0	0	479	171	321	225	176	1,9

Nota del Dietista

L'uovo è fonte di proteine di elevato valore biologico. La cottura in camicia risulta la più digeribile.

Per completare il pasto si può aggiungere

Minestrone primavera

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Minestrone primavera	418	13	17	57	9	0	1094	277	94	110	3,6
Uova in camicia	268	18	22	0	0	479	171	321	225	176	1,9
Somma	686	31	39	57	9	479	1265	598	319	286	5,5

Nota del Dietista

Il pasto risulta ricco di potassio. Compensate evitando il contorno.

Spaghetti al tonno

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di pasta di semola formato spaghetti
- 1 scatola di tonno sott'olio da 160 g
- 300 g di pomodori pelati
- prezzemolo
- aglio
- pepe
- 40 g di olio extravergine di oliva
- 20 g di pane grattugiato



Preparazione (30 minuti circa)

In una padella larga e a fuoco basso fate imbiondire uno spicchio d'aglio nell'olio. Unite il tonno sgocciolato e spezzettato. Lasciate insaporire ed aggiungete i pomodori con una spolverata di pepe. Lasciate cuocere il sugo per 10 minuti circa e, a fine cottura, unite il prezzemolo fresco tritato.

Lessate la pasta al dente e saltatela nella padella col sugo preparato; spolverate sopra il pane grattugiato come se fosse formaggio.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	469	16	16	69	3	16	421	234	120	32	1,9

Nota del Dietista

Piatto per tutte le stagioni con un buon apporto di proteine.
Può essere preparato senza pomodoro per ridurre il potassio.

Per completare il pasto si può aggiungere

Insalata di polpo

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Spaghetti al tonno	469	16	16	69	3	16	421	234	120	32	1,9
Insalata polpo	348	26	18	21	1,6	162	1094	479	313	334	4
Somma	817	42	34	90	4,6	178	1515	713	433	366	5,9

Nota del Dietista

Il pasto è ricco di potassio e fosforo. Completatelo con del pane. E ricordate di assumere i chelanti.

Insalata di polpo e patate

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg circa di polpo intero, da pulire
- 400 g di patate
- 60 g di olio extravergine di oliva
- prezzemolo fresco tritato
- qualche foglia di alloro
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- aceto



Preparazione (1 ora circa)

Rovesciate la sacca del polpo ed estraete le interiora. Poi rigiratela e, con un coltellino, togliete gli occhi e il rostro. Lavate il polpo sotto l'acqua corrente. Per ammorbidire il polpo battetelo ripetutamente su un piano oppure con un batticarne. Portate ad ebollizione abbondante acqua con l'alloro, l'aceto e le verdure che avrete lavato e tagliato a pezzetti. Buttate il polpo nell'acqua e abbassate il fuoco al minimo. Coprite e fate cuocere finchè la carne sarà tenera. Attenzione a non prolungare la cottura oltre il dovuto per evitare che la carne indurisca. Appena il polpo sarà pronto scolatelo e tagliatelo a pezzettini. Nel frattempo sbucciate e lessate le patate: per verificare la cottura usate una forchetta. Tagliatele poi a grossi pezzi. In una grande ciotola, riunite il polpo e le patate, spolverate generosamente con prezzemolo fresco tritato e irrorate con olio extra vergine. Lasciate insaporire per 2 ore circa. Servite tiepido o freddo con l'aggiunta di succo di limone.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	348	26	18	21	1,6	162	1094	479	313	334	4

Nota del Dietista

Per chi ha problemi di potassio: modificate la ricetta. Sbucciate le patate, tagliatele a pezzi e lasciatele a bagno per una notte in abbondante acqua. Mettetele a cuocere in molta acqua fredda (100 g di patata 1 litro di acqua). Ridurrete il potassio di circa la metà.

Per completare il pasto si può aggiungere

Spaghetti al tonno

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Spaghetti al tonno	469	16	16	69	3	16	421	234	120	32	1,9
Insalata polpo	348	26	18	21	1,6	162	1094	479	313	334	4
Somma	817	42	34	90	4,6	178	1515	713	433	366	5,9

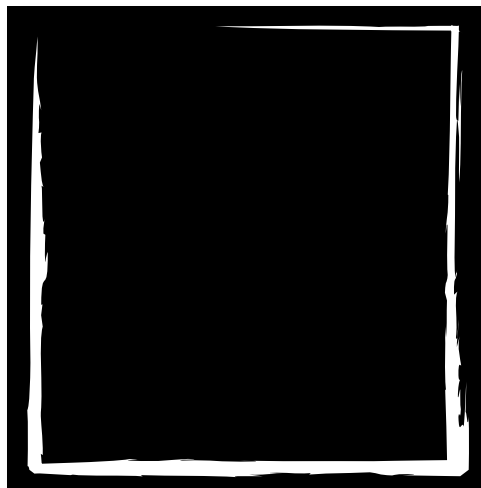
Nota del Dietista

Il pasto è ricco di potassio e fosforo. Completatelo con del pane. E ricordate di assumere i chelanti.

Conchiglie con piselli e pancetta

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di pasta di semola formato conchiglie
- 100 g di pancetta tesa
- 200 g di piselli freschi o surgelati
- 300 g di pomodoro pelato
- 100 g di cipolla
- 40 g di olio extravergine di oliva
- 40 g di parmigiano



Preparazione (40 minuti circa)

Tritate finemente una cipolla e fatela appassire con l'olio e un po' di acqua. Unite la pancetta tagliata a cubetti e fate rosolare. Aggiungete i piselli; lasciate insaporire. Infine unite i pelati e portate a cottura il sugo.

Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua. Scolatela, unite al sugo preparato e fate insaporire. Prima di servire aggiungete il parmigiano.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	543	21	22	70	6,2	29	536	329	536	174	2,5

Nota del Dietista

Piatto ricco di calorie e proteine.

Può essere preparato in bianco, senza aggiungere pomodoro.

Per completare il pasto si può aggiungere

Carpaccio di vitello con rucola

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Conchiglie piselli e pancetta	543	21	22	70	6,2	29	536	329	536	174	2,5
Carpaccio	245	18	18	2	0	57	427	238	136	244	3
Somma	788	39	40	72	6,2	86	963	567	672	418	5,5

Nota del Dietista

Aggiungere una fetta di pane. Per chi ha problemi con potassio: evitate la frutta.

Carpaccio di vitello con rucola

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di filetto di vitello tagliato a fettine sottili
- 50 g di olio extravergine di oliva
- il succo di 1 limone
- pepe bianco
- 50 g di parmigiano
- 100 g di rucola



Preparazione (1 ora circa)

Disponete le fettine di filetto, leggermente sovrapposte, sul piatto di servizio. Irrorate con il succo di limone, oliate leggermente e pepate, se vi piace. Fate riposare secondo il vostro gusto tenendo in considerazione che il succo di limone cuoce la carne: più tempo passa più questa perderà l'aspetto del crudo.

Al momento di servire tagliate la rucola e conditela con il restante olio. Distribuite la rucola sulla carne e decorate col parmigiano tagliato a lamelle sottili.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	245	18	18	2	0	57	427	238	136	244	3

Nota del Dietista

Per chi ha problemi di fosforo: eliminate il parmigiano.

Per completare il pasto si può aggiungere

Conchiglie con piselli e pancetta

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Conchiglie piselli e pancetta	543	21	22	70	6,2	29	536	329	536	174	2,5
Carpaccio	245	18	18	2	0	57	427	238	136	244	3
Somma	788	39	40	72	6,2	86	963	567	672	418	5,5

Nota del Dietista

Aggiungere una fetta di pane. Per chi ha problemi con potassio: evitate la frutta.

Farfalle al salmone e zucchine

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di pasta formato farfalle
- 200 g di zucchine
- 100 g di salmone affumicato
- 50 g di burro
- 1 scalogno
- 100 ml di vino bianco
- tabasco a piacere
- pepe



Preparazione (30 minuti circa)

Lavate le zucchine e tagliatele a julienne.

In un tegame mettete il burro con la cipolla tritata finemente e soffriggetela a fuoco basso.

Aggiungete le zucchine, rosolatele qualche minuto e aggiungete il vino. Fatelo evaporare, salate, pepate e cuocete ancora qualche minuto. Unite il salmone tagliato a striscioline sottili e cuocete ancora un paio di minuti. Lessate intanto le farfalle, scolatele, versatele nel tegame con il salmone e le zucchine, bagnate, se vi piace, con qualche goccia di tabasco, fate saltare e servite.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	427	16	13	65	3	41	420	255	487	41	1,6

Nota del Dietista

Il salmone affumicato è ricco di sale: evitate l'aggiunta.

Per completare il pasto si può aggiungere

Impepata di cozze

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Farfalle salmone zucchine	427	16	13	65	3	41	420	255	487	41	1,6
Impepata di cozze	247	9	22	3	0	97	256	189	232	70	4,7
Somma	674	25	35	68	3	138	676	444	719	111	6,3

Nota del Dietista

Il classico accompagnamento della impepata è il pane casereccio, magari abbrustolito. Potete completare il pasto con frutta.

Impepata di cozze

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di cozze
- 80 g di olio extravergine di oliva
- 2-3 spicchi d'aglio
- prezzemolo
- abbondante pepe nero



Preparazione (30 minuti circa)

Pulite accuratamente i gusci dei molluschi per eliminare le alghe attaccate attorno.

Lavate le cozze lasciandole a bagno e cambiando più volte l'acqua. Infine spazzolate i gusci con una paglietta di ferro o uno spazzolino di plastica duro.

In una casseruola capiente, a bordo alto, preparate qualche cucchiaio di olio e gli spicchi d'aglio schiacciati. Fate aprire le cozze a fuoco abbastanza vivo, scuotendo ogni tanto la casseruola.

Eliminate le conchiglie che restano chiuse. Sgocciolate le altre dal liquido di cottura e trasferitele in un tegame, preferibilmente di coccio.

Filtrate il liquido con un colino e poi irrorarci di nuovo le cozze. A fuoco vivace fate restringere il fondo, aggiungete un'abbondante macinata di pepe nero, a piacere prezzemolo tritato e servite.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	247	9	22	3	0	97	256	189	232	70	4,7

Nota del Dietista

Piatto appetitoso e piccante. Le cozze sono ricche di ferro.

Per completare il pasto si può aggiungere

Farfalle al salmone e zucchine

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Farfalle salmone zucchine	427	16	13	65	3	41	420	255	487	41	1,6
Impepata di cozze	247	9	22	3	0	97	256	189	232	70	4,7
Somma	674	25	35	68	3	138	676	444	719	111	6,3

Nota del Dietista

Il classico accompagnamento della impepata è il pane casereccio, magari abbrustolito. Potete completare il pasto con frutta.

Risotto con asparagi di bosco

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di riso
- 200 g di asparagi di bosco già puliti
- 40 g di olio extravergine di oliva
- mezza cipolla
- pepe
- 1 dado
- 40 g di parmigiano



Preparazione (20 minuti circa)

Tagliate finemente la cipolla e fatela soffriggere nell'olio. Fatele prendere un colore biondo, quindi unite gli asparagi e fate cuocere con la propria acqua. Unite il riso, fate tostare mescolando con un cucchiaino di legno. Bagnate col vino bianco e fate evaporare. Cominciate ad aggiungere del brodo di dado e aggiungetene mano a mano che si asciuga fino alla cottura del riso.

Prima di spegnere il fuoco unite il parmigiano, mescolate bene e coprite per far mantecare.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	424	12	14	68	2,3	9	368	233	368	158	2,1

Nota del Dietista

Il periodo dell'anno in cui si trovano gli asparagi di bosco è la primavera. Possono essere sostituiti con asparagi coltivati.

Per completare il pasto si può aggiungere

Pesce persico dorato alla salvia

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Riso asparagi	424	12	14	68	2,3	9	368	233	368	158	2,1
Filetti di pesce persico	297	27	16	12	0,5	198	163	357	160	152	1,7
Somma	721	39	30	80	2,8	108	531	590	528	310	3,8

Nota del Dietista

Aggiungere una fetta di pane e della frutta fresca per completare il pasto.

Pesce persico dorato alla salvia

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di filetti di pesce persico
- 50 g di farina
- 1 uovo
- 60 g di burro
- foglie di salvia fresca
- 1 limone



Preparazione (15 minuti circa)

Lavate ed asciugate i filetti di pesce. Infarinateli leggermente e passateli nell'uovo sbattuto.

In un tegame fate fondere il burro con le foglie di salvia. Adagiatevi i filetti ben sgocciolati dall'uovo. Fateli dorare da ogni parte: per evitare che si rompano usate una paletta. Servite caldo e guarnito con spicchi di limone.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	297	27	16	12	0,5	198	163	357	160	152	1,7

Nota del Dietista

Piatto molto gustoso. Se avete problemi con il colesterolo sostituite il burro con olio extravergine di oliva.

Per completare il pasto si può aggiungere

Tagliatelle agli asparagi di bosco

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Riso sparagi	424	12	14	68	2,3	9	368	233	368	158	2,1
Filetti di pesce persico	297	27	16	12	0,5	198	163	357	160	152	1,7
Somma	721	39	30	80	2,8	108	531	590	528	310	3,8

Nota del Dietista

Aggiungere una fetta di pane e della frutta fresca per completare il pasto.

Penne alla crema di peperoni

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di pasta di semola formato penne
- 400 g di peperoni gialli
- 250 ml di latte parzialmente scremato
- 250 g di panna da cucina al 20% di grasso
- qualche foglia di basilico fresco 40 g di parmigiano



Preparazione (30 minuti circa)

Lavate e tagliate a pezzi i peperoni gialli dopo avere eliminato semi e filamenti.

Mettete i peperoni e l'aglio in una pentola e coprite con il latte.

Fate cuocere fintanto che i peperoni siano teneri. Frullateli e aggiungete la panna.

Lessate la pasta lasciandola un pò al dente. Versatela in una larga padella insieme al sugo preparato, unite il basilico spezzettato e fate insaporire. In ultimo aggiungete il parmigiano.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	507	17	18	73	4	57	543	346	117	285	2

Nota del Dietista

Piatto ricco di grassi saturi, da consumare saltuariamente. Ricordate di assumere i chelanti del fosforo con questo piatto.

Per completare il pasto si può aggiungere

Petto di pollo marinato alla griglia

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Penne alla crema di peperoni	507	17	18	73	4	57	543	346	117	285	2
Petto marinato	216	29	11	0	0	75	477	264	41	6	2
Somma	723	46	29	73	4	132	1020	610	158	291	4

Nota del Dietista

Aggiungere una fetta di pane per completare il pasto.

Petto di pollo marinato alla griglia

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di petto di pollo in filetti
- 40 g di olio extravergine di oliva
- il succo di 1 limone
- uno spicchi di aglio
- rosmarino
- pepe



Preparazione (10 minuti circa + 1 ora per la marinata)

Preparate una marinata sbattendo l'olio con il succo di limone, unite l'aglio tritato finemente insieme al rosmarino e del pepe bianco.

Mettete i filetti di pollo nella marinata e lasciate insaporire per almeno 1 ora. Levateli dalla marinata sulla griglia e fateli arrostitire sulla brace girandoli spesso e ungendoli con la marinata.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	216	29	11	0	0	75	477	264	41	6	2

Nota del Dietista

La marinatura con succo di limone ed erbe aromatiche insaporisce la carne e permette di non aggiungere sale.

Per completare il pasto si può aggiungere

Penne alla crema di peperoni

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Penne alla crema di peperoni	507	17	18	73	4	57	543	346	117	285	2
Petto marinato	216	29	11	0	0	75	477	264	41	6	2
Somma	723	46	29	73	4	132	1020	610	158	291	4

Nota del Dietista

Aggiungere una fetta di pane per completare il pasto.

Orecchiette alla barese

Ingredienti per 4 persone

- 800 g di broccoletti di rape (pulite circa 500 g)
- 320 g di pasta formato orecchiette
- 60 g di olio extravergine di oliva
- 2 acciughe salate e diliscate
- 2 cucchiaini di pangrattato aglio



Preparazione (30 minuti circa)

Pulite i broccoletti eliminando le foglie e i gambi. Lasciate a bagno in abbondante acqua.

Portate ad ebollizione una pentola di acqua e, appena bolle, versate le orecchiette. Fate riprendere il bollore poi unite le cime di rape e portate a cottura la pasta.

Fate tostare il pane grattugiato in una padella con poche gocce di olio e, poi mettetelo da parte.

Nella stessa padella scaldate l'olio con l'aglio schiacciato e le acciughe.

Scolate la pasta e fatela saltare nella padella per insaporire. Cospargete col pangrattato.

Se vi piace, potete aggiungere peperoncino piccante nell'olio.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	473	14	17	70	6	6	568	261	56	147	3,2

Nota del Dietista

Ottimo piatto della tradizione mediterranea.

Se avete problemi con il potassio lessate i broccoletti di rapi a parte in abbondante acqua e fate poi insaporire ripassandoli in padella con la pasta.

Per completare il pasto si può aggiungere

Insalata greca con feta

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Orecchiette barese	473	14	17	70	6	6	568	261	56	147	3,2
Insalata feta	279	9	25	4	1,5	35	424	170	733	203	0,8
Somma	752	23	42	74	7,5	41	992	431	789	350	4

Nota del Dietista

Completate il pasto con del pane, meglio se pane toscano senza sale.

Insalata greca con feta

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di formaggio feta
- 400 g di pomodori da insalata
- 100 g di olive nere intere
- 40 g di olio extravergine di oliva
- origano



Preparazione (10 minuti circa)

Lavate e tagliate a spicchi il pomodoro e mettetelo in una insalatiera. Tagliate a cubetti la feta e unite al pomodoro insieme alle olive nere. Condite con l'olio e abbondante origano.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	279	9	25	4	1,5	35	424	170	733	203	0,8

Nota del Dietista

Ottimo piatto della tradizione mediterranea.

Usando il formaggio come ingrediente si controlla l'apporto di fosforo.

Per completare il pasto si può aggiungere

Orecchiette alla barese

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Orecchiette barese	473	14	17	70	6	6	568	261	56	147	3,2
Insalata feta	279	9	25	4	1,5	35	424	170	733	203	0,8
Somma	752	23	42	74	7,5	41	992	431	789	350	4

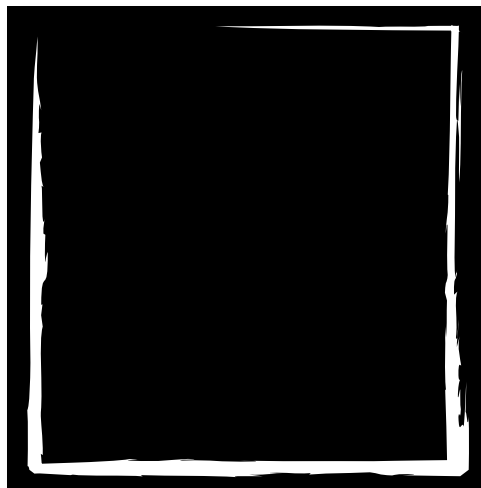
Nota del Dietista

Completate il pasto con del pane, meglio se pane toscano senza sale.

Minestra di cipolle

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di cipolle bianche
- 30 g di olio extravergine di oliva
- 20 g di farina
- 1 dado
- 2 foglie di alloro
- 2 spicchi d'aglio
- 200 g di pane casareccio



Preparazione (1 ora e mezzo circa)

Sbucciate le cipolle, lavatele e affettatele finemente. In una casseruola mettete l'olio, lo spicchio d'aglio infilato con uno stecchino e le cipolle. Fatele appassire unendo poca acqua. Quando si sarà asciugata unite la farina e fatela tostare girando continuamente per non far attaccare. Versate il brodo preparato con il dado, unite le foglie di alloro ed eliminate l'aglio. Lasciate cuocere per circa 1 ora a fiamma bassissima.

Scaldate il forno e abbrustolite le fette di pane. Profumate il pane con l'aglio e disponetelo in delle pirofile individuali da forno. Coprite con il brodo di cipolle, spolverate con il parmigiano e passate in forno a far dorare.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	299	10	11	43	3,9	9,4	393	187	526	180	2

Nota del Dietista

Ottimo piatto invernale.

Per completare il pasto si può aggiungere

Polpette della Luisa

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Minestra di cipolle	299	10	11	43	3,9	9	393	187	526	180	2
Polpette luisa	444	32	26	23	1,4	142	645	380	484	138	3,6
Somma	743	42	37	66	5,3	151	1038	567	1010	318	5,6

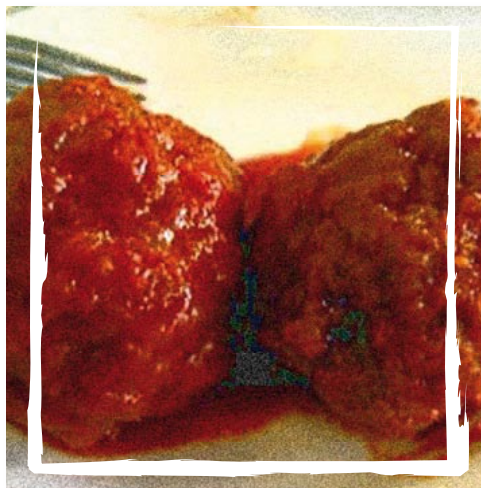
Nota del Dietista

Il pasto è ricco di potassio: completate con pane.

Polpette della Luisa

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di polpa di manzo tritata
- 100 g di salsiccia
- 1 uovo
- 100 g di grattugiato
- 20 g di parmigiano
- 100 ml di latte parzialmente scremato
- 20 g di olio extravergine di oliva pepe, aglio, maggiorana
- 250 g di pomodoro passato, aglio, prezzemolo
- 20 g di olio extravergine di oliva



Preparazione (30 minuti circa)

Preparate il sugo: schiacciate uno spicchio d'aglio e fatelo imbiondire nell'olio; unite il pomodoro. Fate cuocere pochi minuti.

Nel frattempo impastate le carni con il pangrattato, l'uovo, il latte, l'olio, il pepe, un trito finissimo di aglio e la maggiorana. Formate delle palline della grandezza di un uovo. Ne verranno circa otto. Mettetele con il sugo preparato e fatele cuocere aggiungendo eventualmente del brodo o acqua.



Mangia con gusto

Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	444	32	26	23	1,4	142	645	380	484	138	3,6

Nota del Dietista

Secondo piatto appetitoso, ricco di calorie.

Per completare il pasto si può aggiungere

Minestra di cipolle

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Minestra di cipolle	299	10	11	43	3,9	9	393	187	526	180	2
Polpette luisa	444	32	26	23	1,4	142	645	380	484	138	3,6
Somma	743	42	37	66	5,3	151	1038	567	1010	318	5,6

Nota del Dietista

Il pasto è ricco di potassio: completate con pane.

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di spaghetti
- 60 g di olio extravergine di oliva, aglio
- peperoncino



Preparazione (30 minuti)

Sbucciate l'aglio, schiacciatelo e fatelo soffriggere nell'olio insieme al peperoncino. Lessate gli spaghetti, scolateli e uniteli al condimento. Potete decorare con prezzemolo tritato.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	417	9	16	63	2,2	0	154	151	3	18	1,1

Nota del Dietista

Piatto molto gustoso. Il peperoncino è ricco di vitamina C.

Per completare il pasto si può aggiungere

Arista di maiale in porchetta

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Spaghetti aglio, olio e peperoncino	417	9	16	63	2,2	0	154	151	3	18	1,1
Arista al forno	309	31	20	0	0	90	330	225	110	11	2
Somma	726	40	36	63	2,2	90	484	376	113	29	3,1

Nota del Dietista

Pasto equilibrato in potassio e fosforo. Completate con un contorno, pane e frutta.

Arista di maiale in porchetta

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di arista (lombo) di maiale in un solo pezzo
- 40 g di olio extravergine di oliva
- aglio
- pepe
- finocchio selvatico



Preparazione (1 ora circa)

Tritate finemente il finocchio selvatico e l'aglio. Strofinare la carne col trito e pepate.

Scaldare il forno a 200°. Prendere una teglia, versare l'olio e adagiare la carne. Infornare e, dopo 10 minuti, rigirare l'arrosto per far prendere colore da tutte le parti. Abbassare il forno a 170° e portare a cottura.



Caratteristiche dietetiche

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Totale per porzione (1/4)	309	31	20	0	0	90	330	225	110	11	2

Nota del Dietista

Secondo piatto della tradizione umbra. Il finocchio selvatico si trova in primavera.

Per completare il pasto si può aggiungere

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

Caratteristiche dietetiche del pasto

Componente	Calorie	Proteine g	Lipidi g	Carboidrati g	Fibra g	Colesterolo mg	Potassio mg	Fosforo mg	Sodio mg	Calcio mg	Ferro mg
Spaghetti aglio, olio e peperoncino	417	9	16	63	2,2	0	154	151	3	18	1,1
Arista al forno	309	31	20	0	0	90	330	225	110	11	2
Somma	726	40	36	63	2,2	90	484	376	113	29	3,1

Nota del Dietista

Pasto equilibrato in potassio e fosforo. Completate con un contorno, pane e frutta.