

Cento Ricette

per mangiare bene in Nefrologia Dialisi e Trapianto

ricette di
Giovanna Dequino
Miriam Gino

raccolte con l'aiuto di
Yara Garofletti
Barbara Martino

idea e commenti
Giorgina B. Piccoli

revisione e note
Annamaria Albini

illustrazioni di
Gianpietro Soardo

TECA EDITRICE



In copertina:
illustrazione del prof. **Gianpietro Soardo**

Annamaria Albini, Giorgina B. Piccoli, Miriam Gino, Giovanna Dequino

Cento Ricette

per mangiare bene in Nefrologia Dialisi e Trapianto

di

Miriam Gino e Giovanna Dequino

con la partecipazione di Yara Garofletti e Barbara Martino

a cura di Giorgina B. Piccoli

Introduzione e note di Annamaria Albini

TECA EDITRICE

Questo libro è stato realizzato grazie a:

NOTA PER NEBBIA:

come per libro “LA DIALISI A VIGNETTE”

inserire logo:

ANED

BELLCO

HOSPAL

GAMBRO

FRESENIUS

DS

GRAPHOS

Questo libro è stato realizzato grazie a:

NOTA PER NEBBIA:
come per libro “LA DIALISI A VIGNETTE”

inserire logo
REGIONE PIEMONTE spirito europeo

GALLO DI ESCULAPIO ONLUS

TECA Edizioni



Pied de Cochon, Paris 7/1/98

INTRODUZIONE

L'uomo è ciò che mangia;... “sacco vuoto non sta in piedi”

Che cosa mangiamo stasera?

Il dottore mi ha messo a dieta...ma come, “mangia che ti fa bene...”

L'appetito vien mangiando...”

Perché un libro di ricette?

Nella nostra società mediterranea il cibo è un elemento centrale della vita sociale. Si mangia insieme con gli amici, per lavoro, alle feste comandate, per i matrimoni, alla fine dell'anno scolastico, ai battesimi e, almeno in alcune regioni d'Italia, per i funerali. Mangiare bene, godersi serenamente i momenti conviviali, quindi, non è solo un aspetto importante di una più o meno sana ghiottoneria, è anche un punto nodale nel condurre una vita normale.

D'altro canto, numerose malattie soprattutto se croniche, come quelle renali, hanno la possibilità di essere "manipolate" da un approccio dietetico.

In un momento come questo, in cui la medicina cosiddetta "tradizionale" o "allopatrica" viene accusata di agire con dei principi poco naturali, inserendosi violentemente, attraverso farmaci più o meno potenti, nell'equilibrio di una persona, quella di curarsi attraverso il cibo, con un approccio molto più "naturale" può essere una scelta tranquillizzante.

Perché quindi proporre oggi un libro di ricette?

Per prima cosa perché è importante capire che cosa mangiamo, in modo da poter gestire in modo più autonomo la nostra dieta.

Poi perché questo non è un libro di diete.

E' un libro di ricette, scelte tra le più succulente della nostra cucina.

Le ricette sono commentate: nulla è proibito in modo assoluto.

Alcuni piatti sono da evitare in determinate fasi delle malattie renali, altri possono essere trasformati, ad esempio sostituendo gli ingredienti comuni con quelli ipoproteici, altri possono essere ideali in alcuni casi, ma non in altri...

Per arrivare ad un'alimentazione che lasci il massimo della libertà possibile è molto importante conoscere bene i cibi ed imparare ad "analizzare" le nostre ricette preferite. Questo libro, dedicato a tutti i ghiottoni, nasce per aiutare chi ama la cucina a non soffrire troppo per le limitazioni alimentari che sono (purtroppo) legate a diverse fasi delle malattie renali.

Mangiare è bello (e fa bene) per questa ragione non abbiamo voluto parlare di "dieta", un termine che evoca l'idea di privazioni e di fatiche, ma di "ricette" di buona cucina, forti del fatto che ciascuna fase della malattia (insufficienza renale, dialisi e trapianto) può richiedere un approccio differente e che anche per fare, senza rimorsi, qualche peccato di gola, è importante capire quello che si sta facendo.

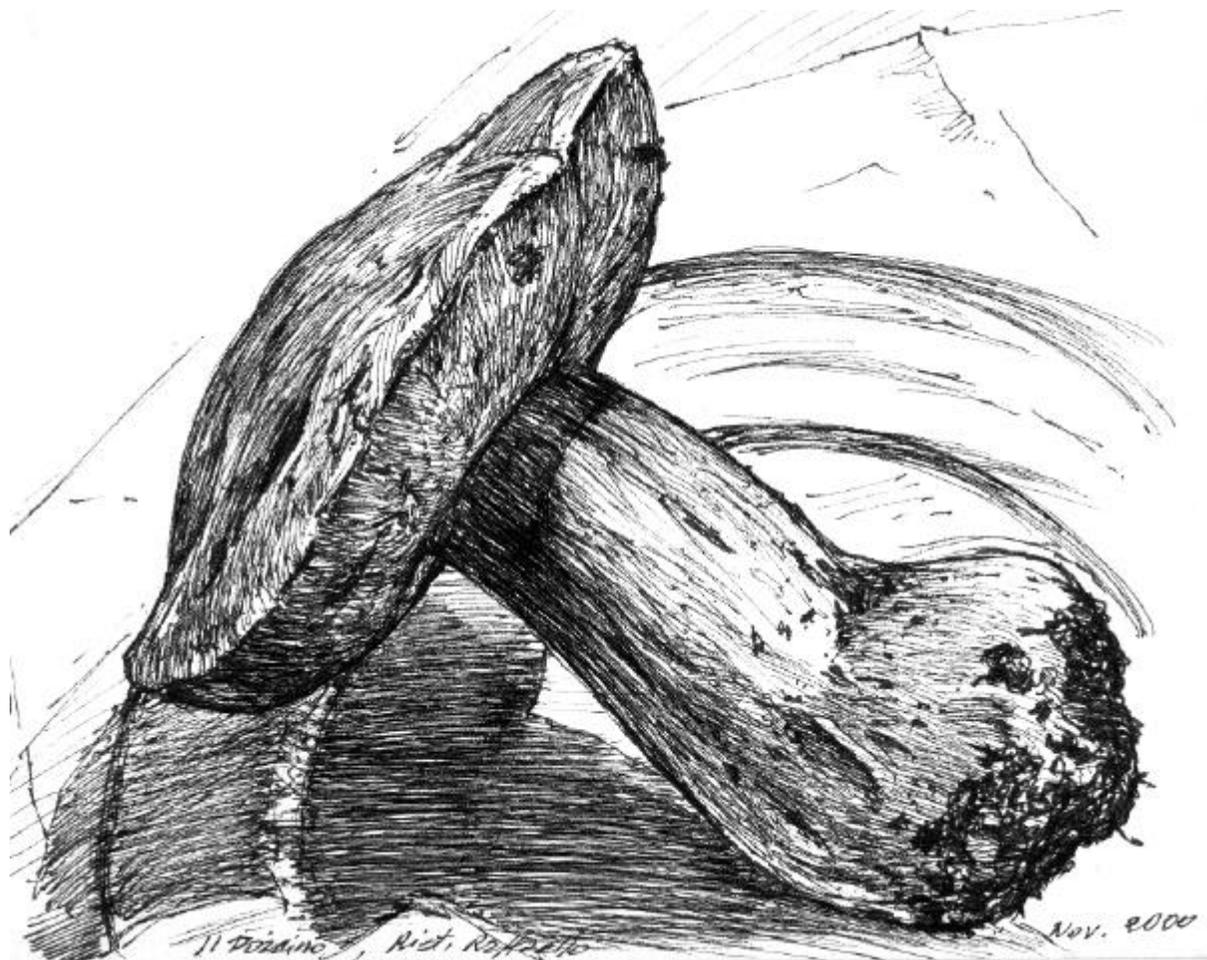
Perché questa attenzione al cibo nelle malattie renali?

In tutte le fasi delle malattie renali (insufficienza renale, dialisi e trapianto) può essere molto utile seguire determinate scelte di alimentazione. Semplificando:

- nella fase di insufficienza renale cronica si tratta di “tenere a riposo” i reni (vedremo come), per prolungare la fase “pre-dialisi” ma anche per arrivare in buone condizioni all’eventuale inizio del trattamento dialitico
- in dialisi si tratta di controbilanciare un po’ lo “stress” del trattamento e di non rischiare di accumulare alcune sostanze potenzialmente pericolose (come il potassio) o dannose a lungo termine (come il fosforo);
- dopo il trapianto si tratta di evitare gli effetti collaterali dei farmaci, senza “sovraffaticare il rene”.

In tutti questi casi seguire delle abitudini alimentari “tarate” sulla situazione in atto può avere dei vantaggi. Ma ricordiamo sempre: la dieta deve servire per vivere meglio, non deve diventare un incubo ogni volta che ci si siede a tavola.

Vediamo più in dettaglio cosa fare e perché.



INSUFFICIENZA RENALE CRONICA *(quando eravamo leoni.....)*

I reni degli esseri umani hanno conservato, sia da sani, sia da malati, una capacità di modulare la loro funzione a seconda della dieta.

Gli esseri umani sono onnivori (cioè mangiano di tutto); in generale gli onnivori (ed i grandi carnivori, come i leoni) non mangiano tutti i giorni carne e proteine nobili (quelle cioè con carne, pesce, formaggio, uova, latte e latticini). Per esempio, quando il leone divora la gazzella, il fatto di fare un grande pasto, ricco di proteine, invia dallo stomaco al cervello del grosso bestione questo messaggio "ecco arriva molto cibo ad alto contenuto proteico: va assorbito ed usato per fare muscoli, per ricostruire le riserve di energia".

Il cervello a sua volta reagisce a questo messaggio di allerta "risvegliando" la funzione di molti organi, facendoli funzionare al massimo delle loro capacità.

Questo succede in particolare per le "macchine metaboliche", cioè per quegli organi che, come il fegato, fabbricano sostanze (ad esempio proteine o riserve di energia) o che, come il rene, depurano l'organismo. Infatti, in seguito al grande lavoro avviato da tutto l'organismo in risposta al messaggio iniziale di sazietà (digerisci, assorbi, fabbrica nuovi costituenti, ecc.) vengono prodotte delle scorie: al fegato ed al rene arrivano quindi messaggi del tipo "che bello, siamo in un momento di abbondanza, per averne il

massimo vantaggio dobbiamo tenere ben depurato l'organismo".

Ed ecco che aumentano sia il flusso di sangue al rene, sia il funzionamento dei suoi singoli costituenti (il rene è formato da circa un milione di piccole "unità" che si chiamano nefroni). Questo aumento di funzione avviene soprattutto in proporzione alla quantità di proteine nobili ingerite (o di derivazione animale cioè: carne, pesce, uova, formaggi, latte ecc.).

**Questo è, dunque il primo concetto:
mangiare proteine nobili aumenta il lavoro dei reni.**

Ma lavorare fa male?

Ma lavorare fa male?

Passiamo così al secondo punto: perché ridurre il lavoro dei reni fa bene?

La scoperta che una dieta con poche proteine poteva ritardare l'evoluzione delle malattie renali è stata fatta un po' per caso.

Siamo nel primo dopoguerra: si incomincia a riconoscere che le malattie dei reni sono abbastanza frequenti (e si descrivono in particolare quelle che insorgono nei giovani: le glomerulonefriti). Si scopre che molte di queste malattie guariscono da sole, almeno apparentemente, in una prima fase, ma che a distanza di molti anni il paziente può

sviluppare una insufficienza renale cronica che, in un'era precedente l'invenzione della dialisi, rappresenta una malattia invariabilmente mortale.

Quanto, con pochi mezzi diagnostici, è stato scoperto allora, si è dimostrato vero: infatti, vedendo il comportamento clinico dei pazienti si era posta l'ipotesi che quando la malattia renale aveva danneggiato una porzione importante di nefroni, si arrivasse ad un "punto di non ritorno" in cui questa poteva peggiorare anche se la causa iniziante non era più attiva. All'epoca il principale - e spesso unico- esame che era a disposizione per controllare le funzione dei reni era l'azotemia. L'azotemia deriva dalle scorie delle proteine. Più l'azotemia era elevata, meno i reni funzionavano e più il paziente stava male.

Poiché alcuni sintomi, in particolare nausea, vomito, sonnolenza, erano apparentemente legati al livello di azotemia (o urea- da qui l'insufficienza renale molto grave si chiama anche uremica) si era pensato che ridurre la quantità di "azoto" nella dieta avrebbe reso il paziente meno "avvelenato" dall'insufficienza renale. Poiché le proteine animali sono particolarmente ricche di azoto, il passo successivo era stato quello di ridurre la loro quantità nella dieta.

Il concetto era semplice: meno veleno mangi, meno sei avvelenato.

Però, qui, finalmente, compare una bella sorpresa: non solo i pazienti che stavano a dieta si sentivano un po' meglio (ed il livello di azotemia rimaneva più basso), ma vive-

vano anche molto più a lungo. Così, parecchi decenni prima di disporre degli esami che, in seguito avrebbero dimostrato che ***dieta ipoproteica (cioè con poche proteine) “mette a riposo” il rene, preservandone più a lungo la funzione, la dieta con poche proteine è diventata il cardine della terapia dell’insufficienza renale cronica.***

Terapia non vuol dire “cura”: la dieta non “guarisce” i reni malati; rallenta solo l’evoluzione della malattia. Questo, prima dell’esistenza della dialisi, voleva dire vivere più a lungo.

Oggi stare a dieta in queste fasi serve per vivere meglio, con l’idea che sia meno spiacevole stare a dieta che fare la dialisi... Ma attenzione! Non è per tutti uguale... poiché non è raro sentirsi dire da un paziente che ha iniziato dialisi “se sapevo che era così, avrei interrotto la dieta prima” ricordiamo sempre che, nell’insufficienza renale, la dieta è una scelta, non un obbligo.

Alcune idee sbagliate sulla dieta

1. *“se mangio poca carne mi fa bene; allora se non ne mangio mi farà meglio “*
2. *“come fai a stare in piedi senza mai mangiare carne”*
3. *“se sto bene a dieta guarisco - se l'insufficienza renale peggiora è perché la dieta è stata fatta poco e male”*
4. *“cosa vuoi che sia un pezzettino di formaggio”*
5. *“non potrò mai più mangiare una bella bistecca”*

***“se mangio poca carne mi fa bene; allora se non ne mangio mi farà meglio “
“come fai a stare in piedi senza mai mangiare carne”***

Se è vero che ridurre la quantità di proteine può servire a rallentare il danno renale, è altrettanto vero che non si può abolirle del tutto, altrimenti si rischia di andare incontro a fenomeni di malnutrizione.

Gli eccessi, nell'alimentazione, non sono mai vantaggiosi.

Se si scende al di sotto di un minimo “vitale” di proteine nobili, si rischia di ridurre troppo le nostre masse muscolari (il che non è bene: l'essere umano “ideale” deve avere più muscoli che ciccia.....). Per questo è importante capire bene cosa ci prescrive chi si

occupa di dieta, calcolare l'equivalenze tra i cibi, discuterne insieme....

Se si segue correttamente la prescrizione della dieta, non si rischia né di "affaticare" il rene, né di andare incontro a malnutrizione.

"se sto bene a dieta guarisco - se l'insufficienza renale peggiora è perché la dieta è stata fatta poco e male"

la dieta non è una "religione", nè una formula magica. Come già detto, non serve a "guarire" i reni malati. Purtroppo, in linea generale, insufficienza renale tende a peggiorare, più o meno velocemente, anche nonostante le nostre cure. È bene avere chiaro questo non per scoraggiarsi, ma per poter affrontare meglio quello che è la storia naturale della malattia. Si vedono spesso, in ambulatorio, pazienti che convivono male con la dieta e che non riescono a capacitarsi del fatto che la creatinina possa salire nonostante le loro eroiche privazioni.....forse con un pasto libero ogni tanto la vita sarebbe più facile.

D'altra parte, qualche volta la dieta è considerata in un modo un po' rigido anche dai medici..... se l'insufficienza renale peggiora, in genere la colpa è della malattia, più che del paziente (o del suo modo di alimentarsi).

"cosa vuoi che sia un pezzettino di formaggio"

"non potrò mai più mangiare una bella bistecca"

per allietare un po' lo spirito passiamo ora ad un punto più allegro: **il pasto libero.**

Ripensiamo un attimo alla storia del leone: la leonessa ha preso una gazzella, il branco mangia, i leoni presentano un brusco aumento della funzione renale che fa un picco e ritorna a livello di prima qualche ora dopo il lauto pasto.

Se invece il leone fosse in una gabbia dello zoo, il guardiano gli porterebbe un boccone di carne ogni giorno. La funzione renale del leone non giungerebbe fino ad un picco massimo, ma rimarrebbe tendenzialmente elevata.

Su dei reni malati fa un effetto più negativo un aumento "continuo" del carico di lavoro che non un picco una volta ogni tanto. Quindi, il "pezzettino di formaggio piccolo piccolo", lo spuntino ricco di proteine ogni volta che si apre il frigo, hanno spesso l'effetto di annullare le molte fatiche della dieta. Una succulenta bistecca gigante, in un occasionale pasto libero, è molto meno dannosa (ed in genere dà molta più soddisfazione).

Poiché la possibilità di fare ogni tanto un "peccato" in grande stile è in genere molto più utile psicologicamente di un insoddisfacente assaggio quotidiano (e fa anche molto meno effetto sulla funzione renale), in molti ambulatori si permette al paziente di fare da uno a tre pasti liberi alla settimana, per cercare di raggiungere un buon compromesso tra una buona qualità di vita ed una dieta "perfetta".

“DIETA” E DIALISI

Per alcuni aspetti, il concetto dell'alimentazione in dialisi arriva a “rovesciare” quello della dieta della fase precedente: infatti, si tratta di bilanciare l'effetto della dialisi, che tende a sottrarre una certa quantità di proteine (questo vale soprattutto per la dialisi peritoneale) e che mette sotto stress l'organismo.

La prima regola è mangiare molte calorie (la quantità consigliata è in genere 30-35 kcal/kg di peso “ideale” - cioè né troppo grasso, né troppo magro).

La seconda è di mangiare (finalmente!!!!) ***molte proteine***. Questo è importante soprattutto in dialisi peritoneale perché attraverso questo trattamento viene “persa” una certa quantità (5-10 g al giorno) di proteine.

Dunque la completa libertà?

Troppo bello per essere vero. Infatti, pur riguadagnando un po' di libertà proprio per quei cibi più limitati nella fase predialisi, occorre ora fare attenzione (attenzione!! Fare attenzione non vuol dire proibire, e questa “attenzione” non vale per tutti) ad alcune sostanze:

acqua, potassio, fosforo, lipidi.

Parliamo subito dell'acqua.

In particolare in **emodialisi** (o dialisi extracorporea in generale), salvo nei casi un po' particolari dei pazienti che fanno la "dialisi giornaliera", *i pazienti* che non hanno più funzione renale residua (cioè che non fanno più pipì) *devono fare molta attenzione a non bere troppo.*

Bere molto, se non si elimina l'acqua attraverso l'urina, significa "portare peso" tra una dialisi e l'altra. Quando questo succede è necessario disidratare (cioè fare "eliminare l'acqua in eccesso" attraverso la macchina della dialisi o attraverso il peritoneo).

Non esiste un "massimo assoluto" di peso da perdere. Tuttavia, una cosa è certa: meno si disidrata in dialisi meglio si sta. E non solo: *più si disidrata in corso di dialisi più questo innesca la sete*, attraverso una serie di meccanismi complicati...è come se il corpo passasse troppo in fretta da uno stato di iperidratazione (troppa acqua) ad uno di disidratazione (troppo poca acqua). Per riflesso, spesso si scatena una terribile, sproporzionata sete, e si innesca un circolo vizioso: più si beve, più viene sete. Entrano in gioco anche altri meccanismi, per esempio il sale (sodio) nella dieta, che aumenta il senso di sete...

Bere per saziare la sete può finire di andare anche a scapito del mangiare..... Non di rado si sentono i pazienti dire "non ho mangiato cena, perché ero già soprappeso, avevo bevuto troppa acqua.

Nulla di più sbagliato: per stare bene *in dialisi bisognerebbe mangiare molto e bere poco*. Sembra facile!! Un accorgimento può essere utile: fare attenzione al sale, che è uno stimolo importante per la sete. Chi ha l'abitudine di mangiare poco salato in genere riesce ad aumentare meno di peso (e spesso è più facile aver il controllo della pressione arteriosa).

Al di là dell'acqua, i due elementi che possono dare dei fastidi sono potassio e fosforo, addirittura, nel caso del potassio, un introito eccessivo può fare correre dei rischi.

Incominciamo dal potassio:

*Il potassio alto tende a "bloccare" i muscoli, la sensazione di "gambe dure" è spesso il primo sintomo. In genere il problema del potassio è più importante per i pazienti che fanno **emodialisi** e che non hanno funzione renale residua. **La dialisi peritoneale**, che è più lenta e continua, elimina meglio il potassio e si evita, quindi, di accumularlo troppo. Il grosso rischio del potassio alto è quello di rallentare la funzione del cuore (anche il cuore è un muscolo...) Brutta cosa: ecco perché in genere in sala dialisi gli infermieri ed i medici dicono sempre: "non mangiare frutta e verdura, non mangiare cioccolato".*

Tutto questo va però visto con un po' di sale in zucca: ci sono molte vie di mezzo tra non assaggiare mai un cioccolatino e mangiare una tavoletta di cioccolato Novi o un barattolo di Nutella..... lo stesso vale per frutta e verdura che sono, come vedrete, i cibi più

ricchi di potassio. Nell'appendice troverete alcuni trucchi per ridurre il potassio negli alimenti e un elenco dei cibi a contenuto di potassio più elevato. attenzione alla frutta (specie se è secca) e alle verdure alcune delle quali ne sono molto ricche. Attenzione anche al cioccolato, che ne contiene una notevole quantità. In ogni caso, per capire quanto potassio si può mangiare, è fondamentale "farsi l'occhio" ai propri esami del sangue e valutare l'alimentazione sulla base degli esami ed è soprattutto importante discuterne con i propri curanti.

Due parole sul fosforo:

mentre acqua e potassio sono dei "commandos", cioè se si accumulano danno problemi immediati anche gravi,

il fosforo è un nemico molto più insidioso: una specie di spia, che può fare molti danni indisturbato.

Infatti, il fosforo alto causa un problema banale (ma fastidioso) a breve termine: il prurito; ed un problema molto grave a lungo termine: le calcificazioni vascolari. Quando il fosforo è molto alto tende a "precipitare", cioè a "solidificarsi" legandosi al calcio. A livello del sangue, se il fosforo è alto, questo si lega al calcio e lo fa depositare nei vasi (arterie piccole, medie e grandi) il risultato non è affatto buono: è come se le arterie invecchiassero più velocemente.

Questo principio è, al contrario, sfruttato nella terapia col calcio carbonato (o acetato), che si deve assumere durante i pasti. Questo calcio si lega al fosforo dei cibi e lo fa precipitare a livello intestinale, impedendone così l'assorbimento (è per questo che si deve prendere il calcio durante i pasti)...

Ma dove è nascosta questa insidiosa spia?

Il fosforo è contenuto in molti cibi buoni e in molti cibi utili. In particolare nei cibi che contengono proteine animali, che sono quelle più utili per chi fa la dialisi. Che fare? Innanzitutto fare bene la dialisi e prendere correttamente i farmaci, come il calcio carbonato (ma è una famiglia piuttosto grande di farmaci, quello che voi assumete può anche avere un altro nome) che lega il fosforo a livello intestinale. Poi, è utile preferire la carne o il pesce rispetto ai formaggi che, a parità di peso, sono più ricchi di fosforo, poi... provate a vedere se questo libro vi aiuta...

Sembra tutto terribilmente complicato...

Ma no, per favore, non diciamo così, proviamo ad adottare la tabellina che c'è in fondo al libro ad un menù su misura... ricordiamo di mettere (visto che siamo in Italia) un bel piatto di quella santa pastasciutta che tutto il mondo ci invidia, per arrivare ad una buona dose di calorie, con poco potassio e fosforo, un po' di pesce o carne (il pesce non

è così ricco di fosforo come si crede di solito, in più va molto bene per chi ha il colesterolo ed i trigliceridi alti perché contiene una specie di “grasso buono”), un po’ di verdura... Non è poi così male.

Attenzione: questo libro non deve sostituire la dieta che i vostri curanti vi hanno dato; seguite lo schema che vi è stato prescritto, utilizzando le ricette per variare, giocare, divertirvi un po’ di più...

Riassumendo: se nella fase della insufficienza renale cronica la dieta si è ispirata ad un principio generale: “poco lavoro per il povero rene” ed è una dieta “base” abbastanza simile per tutti (cioè con poche proteine), in dialisi gli elementi di cui tenere conto sono diversi: non accumulare troppo potassio - fosforo – acqua. Il tutto va personalizzato: ad esempio, il livello del potassio nel sangue non dipende solo dai singoli cibi, ma anche dallo stile di vita in generale, da cosa si beve, dalla motilità intestinale, ecc.

Mi ricordo, ad esempio, in una signora in dialisi da molti anni che era vegetariana e non aveva mai un esame fuori posto.... Quindi, attenzione agli esami, vanno letti con il medico e gli infermieri per individuare un’alimentazione più idonea ad ogni singola persona...

TRAPIANTO RENALE

E dopo il trapianto di rene cosa succede?

Le cose cambiano di nuovo. È il turno di fare attenzione agli **zuccheri** e ai **grassi**.

Oggi come oggi, purtroppo non è vero quello che ogni tanto si legge o si sente "dopo il trapianto hai una libertà completa". A volte, tocca stare anche più a dieta di prima... I colpevoli, se così si può dire, sono per lo più i farmaci. Attenzione però a non pensare male delle medicine: è proprio grazie a questi fantastici farmaci che il trapianto è possibile; quindi, ancora una volta occorre delle soluzioni.

*Il problema principale legato a molti membri della grande famiglia dei farmaci antirigetto sono a carico dei lipidi ("grassi") e degli zuccheri. Anche se il cortisone non è più la principale base per il trattamento antirigetto, è tuttora il capostipite sia dei farmaci sia dei problemi. Il **cortisone** ha diversi effetti sul metabolismo (funzionamento) dell'organismo: innanzitutto tende a fare ingrassare, sia perché fa aumentare l'appetito, sia perché favorisce l'accumulo dei grassi. È quindi importante non festeggiare il nuovo rene con troppe torte, pastasciutte colossali e panini lunghi due metri.*

Occorre fare finta (ogni tanto) di fare i modelli per le sfilate di moda: fare attenzione alla linea, badare a non trasferire felicità e problemi in enormi abbuffate....

Tra i cibi che sarebbero da evitare il più possibile ci sono i dolci e la frutta più zuccherina.

Infatti, questi non solo sono terribili per fare ingrassare, ma favoriscono anche l'insorgenza del diabete. Questa può essere una limitazione importante per i golosi. Infatti l'effetto diabetogeno è sia legato alla dose di cortisone in atto, sia alla quantità di cortisone assunta nel tempo. Se vogliamo questo effetto collaterale assomiglia un po' come andamento ad un altro effetto "estetico" del cortisone, quello del viso gonfio. Anche questo effetto è strettamente legato alle caratteristiche del singolo (alcune persone tendono a cambiare fisionomia altre assolutamente no), ed è maggiore nel periodo iniziale del trapianto, quando le dosi di farmaco sono più elevate. Anche questo effetto può essere ben controbilanciato da una *alimentazione corretta con pochi zuccheri a rapido assorbimento* (sono da evitare lo zucchero "classico" e i dolci, il miele e la marmellata ed è da ridurre la frutta più zuccherina) e *con poco sale* (per non facilitare la ritenzione di liquidi).

Forse ve lo siete già chiesto: **quali sono gli zuccheri a lento assorbimento?** Quelli di **pasta, pane, riso, polenta**... cioè di quei cibi spesso chiamati "farinacei"; questi zuccheri sono strutturalmente diversi e non hanno questi effetti. *Pane e pasta sono tra i cibi più "sani" cioè con meno "controindicazioni".*

Che **gli zuccheri a rapido assorbimento** possono portare o peggiorare un diabete è facile da capire.

Due aspetti meno noti sono:

- gli zuccheri a rapido assorbimento hanno anche un altro importante effetto: quello di *aumentare i trigliceridi* (una delle due grandi categorie di grassi circolanti nel sangue);
- le bevande alcoliche contengono zuccheri a rapido assorbimento. Se un bicchiere di vino a pasto è considerato una buona “terapia” per il cuore, e, non una abitudine dannosa, ancora una volta attenzione a non esagerare...(e non solo per i trigliceridi).

Il discorso dei trigliceridi introduce quello più generale dei **lipidi**. La regola generale è che *i grassi di origine animale* (burro, grasso della carne, salumi, formaggio) *tendono ad aumentare le componenti più dannose di lipidi ematici* (cioè dei grassi del sangue), *mentre l'olio, soprattutto l'olio extravergine d'oliva, ha un effetto protettivo in questo senso.*

Una nota: anche se i pesci sono animali, contengono in generale dei grassi che influenzano favorevolmente i lipidi ematici; è per questo che talora si consiglia di preferire il pesce alla carne.

Riassumendo: se immaginate il vostro futuro dopo il trapianto renale ricco di abbuffate conviviali, quanto discusso in questo capitolo probabilmente vi ha un po' deluso. A prima vista sentire parlare di “pochi zuccheri” “pochi lipidi” “attenzione a non ingrassa-

re” potrebbe sembrare deprimente e richiedere una attenzione all’alimentazione che rende la persona trapiantata sempre un po’ diversa dalle altre. D’altro canto, prendersi cura del proprio nuovo rene con l’alimentazione può anche essere visto come esaltante: si tratta infatti di usare la propria alimentazione come una terapia speciale per mantenere meglio qualcosa, come il rene trapiantato, che spesso si è molto atteso e desiderato...

In realtà, quello che di base si chiede ad un paziente con trapianto renale è molto semplice e non rappresenta altro che un modo sano di mangiare: pochi zuccheri a rapido assorbimento, evitare i grassi animali, cercare di non ingrassare.

Uno sforzo particolare può essere richiesto nella fase iniziale della terapia del trapianto, quando i dosaggi di farmaci sono più elevati...

MA DEVONO TUTTI STARE A DIETA ?

Se intendiamo la parola dieta come “attenzione a quello che si mangia” questo è qualcosa che dovremmo fare tutti, dal medico al paziente (e sappiamo tutti che molti medici mangiano peggio di molti pazienti).

Se intendiamo la dieta in senso negativo “cosa non si deve mangiare” questo corrisponde abbastanza precisamente a quanto già detto: in molti casi, nel corso delle malattie renali, ci sono particolari problemi di cui tenere conto (molto schematicamente proteine nell'insufficienza renale cronica, fosforo e potassio in dialisi, zuccheri e lipidi nel trapianto).

Tutto vero!

Ma uno dei problemi più importanti nella popolazione di pazienti che trattiamo, soprattutto in **dialisi**, è quello della **malnutrizione** (che non vuol dire semplicemente mangiare le cose sbagliate, vuol dire mangiare poco e male, con il risultato di essere poco nutriti - magri magri- o malnutriti, cioè con poche calorie, poche proteine, poche vitamine etc). Alcuni dei piatti più succulenti ed apparentemente “poco sani”, perché ricchi di calorie, lipidi e proteine sono indicati a chi è “malnutrito”, soprattutto se è in trattamento dialitico. Ogni cosa va vista nel suo contesto preciso: ad esempio, al di là dell'attenzione a problemi acuti (potassio) non è sempre logico limitare ad un magro ultraottantenne che, indipendentemente dalla dialisi, avrebbe davanti a se pochi anni di vita, alcune sostan-

ze (come i grassi animali) che richiedono molti più anni per fare dei danni (lo stesso - prurito a parte- vale anche per il fosforo) se, ad esempio, ci si rende conto che il cibo più gradito (o addirittura l'unico cibo assunto volentieri) è il formaggio: in questi casi i vantaggi di avere un profilo metabolico perfetto vanno controbilanciati con i rischi della malnutrizione. *La malnutrizione è, infatti, un'insidia grave, che può portare a morte in breve tempo la persona.*

Questo non significa, ovviamente, che dobbiamo mettere i nostri nonni con una malattia renale all'ingrasso come oche natalizie; significa che dobbiamo fare una grande attenzione alla tendenza a dimagrire, in particolare in predialisi ed in dialisi e che, in questo contesto, dobbiamo inventare cibi succulenti, ricchi di calorie...

Un caso a parte è quello della dialisi peritoneale che, almeno nella nostra Regione, è spesso un trattamento di scelta per gli anziani.

Nelle sacche per la dialisi c'è in genere dello zucchero, che tende ad essere assorbito. Questo zucchero "mangiato" attraverso il peritoneo finisce spesso per saziare il paziente, che non ha più voglia di mangiare carne e proteine, e che anche se non dimagrisce (per gli zuccheri), rischia di sviluppare a lungo termine una *malnutrizione di proteine*. Ecco perché alcuni piatti definiti in modo un po' colorito come "bombe proteiche" sono consigliati in questi casi, anche come stimolo ad una alimentazione "senza paura" .

Questo libro nasce come tesi di laurea di medicina e chirurgia. Riguarda un campo talora a cavallo tra la nefrologia e la dietologia. In realtà lo scopo non è quello di definire una restrizione proteica (compito abitualmente del nefrologo) né quello di proporre una dieta nel dettaglio (che è un compito schiettamente del dietologo), ma quello di calare le prescrizioni di entrambi nella realtà di piatti più o meno appetitosi, per permettere di mangiare con la maggior libertà e, soprattutto, con la minor ansia possibile.

*Saremmo grati a chiunque voglia darci consigli e proporre correzioni a questo indirizzo:
Cattedra di Nefrologia dell' Università di Torino, c.so Bramante 82/90, 10126 Torino.
Oppure: giorgina.piccoli@unito.it*

| SOSTANZE | IRC | DIALISI | TRAPIANTO | NORMALE |
|---------------------------------------|---|---|--|-------------------------------|
| CALORIE | 30-35 Kcal/die | 30-35 Kcal/die | Circa 30 Kcal/die (da valutare caso per caso anche a seconda del peso di base della persona) | 30-35 Kcal/die |
| PROTEINE | In genere ridotte. Vari schemi da 1 g./Kg/die a 0.3 g./Kg/die | 1-1.2 g./Kg/die (attenzione al fosforo) | 1g./Kg/die | 1.1-1.2 g/kg/die |
| ZUCCHERI a Rapido assorbimento | Non restrizioni se il colesterolo e i trigliceridi sono nella norma e il paziente non è affetto da diabete. | Come per IRC attenzione alla frutta per il potassio. | Ridotti soprattutto nelle fasi iniziali e con molto cortisone. | Nessuna restrizione |
| ZUCCHERI a lento assorbimento | Non restrizioni (eventualmente uso di alimenti a proteici) | Liberi. | Liberi, solo attenzione alle calorie. | Nessuna restrizione |
| LIPIDI VEGETALI(OLIO) | Liberi. | Liberi. | Liberi, solo attenzione alle calorie. | Liberi. |
| GRASSI ANIMALI | Uso moderato. | Uso moderato, attenzione al formaggio che è ricco di fosforo e lipidi | Ridotti nettamente. | Uso moderato. |
| SODIO | Il più possibile normosodica, cioè 60-120 mEquivalenti | Il più possibile normosodica, cioè 60-120 mEquivalenti | Il più possibile normosodica, cioè 60-120 mEquivalenti | Il più possibile normosodica, |
| POTASSIO | In genere non limitato, salvo in qualche caso in fase predialisi. | Consigliato 60-70 mEquivalenti | In genere libero. | Libero |
| CALCIO | In genere richiede supplementi. | In genere richiede supplementi. | In genere richiede supplementi. | Libero |
| FOSFORO | In genere ridotto dalla dieta ipoproteica (il fosforo è principalmente assunto con le proteine). | Limitare l'apporto. Dipende dal tipo di dialisi e dalla terapia effettuata. | In genere libero. | Libero |

| | | | | |
|------------------------|--|--|--|--------------------|
| PANE PASTA etc. | Ok è la fonte principale di calorie. | Ok | Ok (però attenzione al peso) | Libero. |
| DOLCI | Eventualmente ridotti a seconda del quadro metabolico generale | Eventualmente ridotti a seconda del quadro metabolico generale | Ridotti (diabete) | Contenuti. |
| CARNI | Ridotte, ridurre le proteine | Ok attenzione ad eliminare il grasso visibile | Ok senza eccessi, eliminare il grasso visibile. | Ok senza eccessi. |
| FORMAGGI | Ridotti, ridurre le proteine | Ok per le proteine, ma ridotti per il fosforo | Ok per le proteine e il fosforo, ma ridotti per i lipidi. | Ok senza eccessi. |
| FRUTTA | Ok (attenzione ai trigliceridi) | Ridotte quantità in base al potassio | Ridotta quantità, attenzione alla glicemia e ai trigliceridi | Libera. |
| VERDURE | Ok | Ridotte quantità in base al potassio | Ok | In abbondanza |
| PESCE | Meglio della carne | Ok | Ok meglio della carne | Meglio della carne |

<•>

Questo è solo un riassunto approssimativo su alcuni dati.

L'abbiamo inserito per aiutarvi per fare qualche conto approssimativo, ma per favore non passate le giornate in cucina col calcolatore tascabile, parlate con la dietista-diabetologa, è meglio!

PREFAZIONE
a cura di Anna Maria Albini

Il paziente nefropatico, uremico, in trattamento dialitico sostitutivo o trapiantato, ha spesso una sola importante arma nelle sue mani per contrastare la malattia di base o per ritardare l'insorgenza delle complicanze ad essa correlata: la terapia dietetica come nuovo stile di vita.

Le indicazioni dietetiche fornite non interferiscono sulla prognosi della malattia, ma possono influenzare l'andamento dello stato di nutrizione.

Il traguardo è comune; per chi segue una dieta libera o per chi si sottopone alla prescrizione di uno schema alimentare specifico. Diverso risulta essere come si arriva al traguardo!

Purtroppo spesso una dieta come quella proposta in questa malattia incontra l'ostacolo della scarsa appetibilità. Nella stesura di questo ricettario, indirizzato a tutti i pazienti nefropatici, non si indugia in terminologie scientifiche. Si è cercato invece, di proporre delle ricette che, utilizzando alimenti comuni, permettessero di preparare piatti sufficientemente gustosi ed appetibili.

Per raggiungere il nostro scopo, sono stati inseriti per ogni ricetta suggerimenti ed avvertenze che tengono in considerazione le varie problematiche nutrizionali che interessano questo tipo di patologia. La nostra fatica sarà ampiamente premiata se alla fine saremo riusciti a rendere una valida alternativa al menù dietetico quotidiano.

La dieta nel nefropatico

Non tutti i pazienti affetti da malattia renale debbono necessariamente sottoporsi ad un regime dietetico. Quando i principali parametri ematochimici significativi per l'uremia sono nella norma, il rene, sia pur malato, è ancora in grado di assicurare una depurazione sufficiente.

Iniziare un trattamento dietetico troppo stretto in questo stadio, oltre a creare un inutile "fatica" al paziente, potrebbe causare danni sul piano clinico e prognostico.

Quando invece, la malattia renale determina l'incremento costante di scorie (azotemia, creatinina, uricemia) è in genere il momento giusto di iniziare una terapia dietetica, al fine di non "sovraccaricare" il rene di scorie azotate o nel tentativo di allontanare il più possibile la necessità del trattamento emodialitico sostitutivo.

L'organismo umano è paragonabile ad una macchina che per funzionare necessita di bruciare carburante, rappresentato dagli alimenti, i quali, metabolizzati ed elaborati, forniscono l'apporto calorico necessario al funzionamento dei vari organi ed apparati. Se l'apporto di calorie è sufficiente, i processi metabolici si svolgono in fase "anabolica" cioè in fase costruttiva o plastica. Se le calorie sono insufficienti, il corpo umano entra in fase "catabolica" cioè distruttiva e l'organismo a questo punto utilizza il proprio corpo come fonte energetica consumando i grassi e le proteine dei propri tessuti.

Gli alimenti che l'uomo utilizza a scopo alimentare sono gli zuccheri, facilmente assimilabili

e trasformati subito in calorie. Nella dieta del nefropatico gli zuccheri sono ottimi alleati perché non danno nessuna scoria azotata e consentono di assimilare elevate quantità di calorie.

I grassi sono più lentamente assimilabili rispetto agli zuccheri, ma hanno un elevato apporto calorico anch'essi senza apportare scorie azotate.

Le proteine sono meno caloriche rispetto ai grassi, non servono a scopo energetico, ma hanno una funzione plastica fondamentale, cioè costruiscono i tessuti.

La molecola proteica risulta formata da tanti "mattoncini" detti aminoacidi che vengono distinti in essenziali e non essenziali. Alcuni aminoacidi sono detti essenziali in quanto l'organismo non è in grado di costruirseli, le proteine che li contengono sono "ad alto valore biologico" e si chiamano proteine nobili (carne, pesce, uova, latte e derivati). Gli aminoacidi non essenziali sono quelli che il corpo umano ha la capacità di fabbricarsi. Sono le proteine contenute nei vegetali ed hanno "scarso valore biologico".

Ora, tanto più elevato è il valore biologico delle proteine somministrate, tanto maggiore è la percentuale del loro impegno e quindi minore la quantità necessaria a soddisfare il fabbisogno proteico.

Nella composizione della dieta bisogna tenere conto oltre che del contenuto calorico e proteico, anche di altri elementi ugualmente importanti come i liquidi, il sodio, il potassio, il calcio, il fosforo, il magnesio, le vitamine, ecc.

La realizzazione di una dieta per un paziente nefropatico, dovendo tenere in considerazione molteplici fattori, presenta dunque numerosi e non semplici problematiche.

La triplice esigenza di selezionare le proteine (adeguare l'apporto proteico nell'uremico, selezionare il tipo di proteine e soddisfare il bisogno energetico) urta, infatti, contro le difficoltà pratiche pressoché insormontabili per la mancanza di alimenti comuni che siano allo stesso tempo appetibili ed in grado di fornire un apporto proteico e calorico adeguato.

Tali difficoltà sono state in parte superate con l'avvento dei prodotti ipoproteici delle industrie farmaceutiche, talora purtroppo, a scapito del gusto, e della riscoperta della dieta mediterranea, che vede come piatto principale la pasta.

La stesura di questo ricettario ha trovato la sua ragion d'essere nel desiderio di offrire al paziente affetto da nefropatia cronica una raccolta di ricette derivanti dall'esperienza culinaria degli stessi pazienti, utilizzando gli alimenti comuni o gli alimenti ipoproteici dell'industria.

Accanto ad ogni ricetta viene riportato il contenuto in calorie, proteine, zuccheri, grassi, sodio, potassio, ecc.. L'interessato potrà scegliere, a seconda della patologia e del suo stile di vita, una ricetta gustosa ed invitante, nel rispetto della sua prescrizione dietetica e programmare così un menù che sia il più possibile di suo gradimento.

ANTIPASTI



Panarea, La Spiaggia, 5 Luglio 1995

Barchette con fonduta di Giuseppina

Ingredienti per 6 persone

- 250 g di latte parzialmente scremato
- 150 g di fontina tagliata a dadini
 - 2 pizzichi di sale
 - 30 g di burro
 - 1 tuorlo d'uovo
- 12 barchette (250 g.)

Preparazione

Sciogliere a bagnomaria il latte, la fontina e il burro. Quando sono sciolti, frullateli e aggiungete il rosso d'uovo, teneteli sul fuoco ancora per 2 minuti. Versate la fonduta nelle barchette confezionate.

<•>

Questo è un cibo con basso contenuto di potassio, alto di calorie ed un livello intermedio di proteine che potrebbero essere lievemente ridotte dal latte ipoproteico. Il limite del suo profilo, come di tutti i piatti basati sul formaggio, è quello dell'alto contenuto di grassi animali e di fosforo

Per i pazienti con **IRC** è un piatto da pasto libero, oppure rappresenta uno sfizio da permettersi nel contesto di un pasto con primo piatto ipoproteico (o riso), verdure ed una minima quota (altri 10 g per es.) di proteine (oppure si possono "lesinare" le proteine di un altro pasto).

I pazienti dializzati ed i trapiantati devono fare attenzione alla quota lipidica contenuta in questo piatto, il quale però nello stesso tempo rappresenta una ottima fonte calorica.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|----------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Barchette | 925 | 17.3 | 57.5 | 90.3 | 43 | 70 | 778 | 413 |
| Latte | 122.5 | 8.8 | 4.5 | 12.5 | 300 | 120 | 425 | 235 |
| Fontina | 561 | 37.8 | 45.6 | 10.8 | 1305 | 677 | 134 | 842 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 600 | 0 | 0 |
| Burro | 225.6 | 0.2 | 24.9 | 0.2 | 5 | 3 | 2 | 6 |
| Tuorio d'uovo | 60.4 | 2.8 | 5.4 | 0.1 | 25 | 9 | 20 | 100 |
| Totale | 1894.5 | 66.9 | 137.9 | 113.9 | 1678 | 1479 | 1359 | 1596 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Barchette | 154.2 | 2.9 | 9.6 | 15.1 | 7 | 12 | 130 | 69 |
| Latte | 20.4 | 1.5 | 0.8 | 2.1 | 50 | 20 | 71 | 39 |
| Fontina | 93.5 | 6.3 | 7.6 | 1.8 | 218 | 113 | 22 | 140 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 0 |
| Burro | 37.5 | 0 | 4.2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| Tuorio d'uovo | 10.1 | 0.5 | 0.9 | 0 | 4 | 2 | 3 | 17 |
| Totale | 315.7 | 11.2 | 23.1 | 19 | 280 | 248 | 226 | 266 |

Crostata di patate e cipolle alla Maria

Ingredienti per 6 persone

1. Pasta brisé:

- 200 g. di farina "00"
- 125 g. di burro ammorbidito o di margarina
 - pizzico di sale
- 1/2 bicchiere d'acqua

2. Ingredienti per il ripieno

- 3 patate
- 3 cipolle
- 200 g di pancetta affumicata
- 3 pomodori pelati e sgocciolati
 - 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
 - un tuorlo di uovo
- 1 pizzico di origano
 - 3 pizzichi di sale
 - pepe

Preparazione

Per la preparazione della pasta brisé semplicemente dovete unire gli ingredienti sopra citati e impastare bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciate riposare l'impasto per circa 30 minuti e poi preparate due dischi di pasta. A parte fate soffriggere in una padella l'aglio e la cipolla affettata sottile con 2 cucchiaini d'olio. Unite poi la pancetta tagliata a dadini e i pomodori tagliati a pezzetti. Per ultimo unite le patate tagliate a fettine, il sale, il pepe e l'origano. Fate cuocere il tutto a fiamma bassa per 30 minuti circa. Stendete poi un disco di pasta brisé su una teglia rivestita da carta forno. Versate il ripieno e copritelo con il secondo disco di pasta. Ripiegate i bordi e spennellate la pasta col tuorlo di uovo sbattuto.

Fate cuocere in forno a 180° per 40 minuti circa.

<•>

Bomba calorica e lipidica (i grassi sono principalmente di origine animale) con medio contenuto proteico. I pazienti con IRC possono utilizzare questa ricetta o come pasto libero, o associata ad un primo ipoproteico ed a un contorno di verdure (non le patate o i legumi). Il potassio è molto elevato, può essere ridotto facendo bollire le patate in due momenti (vedere in appendice le modalità di cottura per ridurre il potassio).

| 6 persone | Calorie kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Farina | 686 | 22 | 1.4 | 156 | 34 | 4 | 280 | 76 |
| Burro | 940 | 0.6 | 103.9 | 0.7 | 21 | 14 | 7 | 26 |
| Patate | 459 | 10.7 | 2 | 2.5 | 51 | 36 | 2907 | 275 |
| Cipolle | 69.8 | 2.9 | 0.3 | 15.1 | 73 | 29 | 407 | 102 |
| Pancetta | 850 | 28.6 | 81.8 | 0 | 14 | 2940 | 460 | 240 |
| Tuorlo | 60.3 | 2.8 | 5.4 | 0.1 | 25 | 9 | 20 | 100 |
| Pomodoro | 48 | 0.9 | 0.6 | 10.2 | 27 | 129 | 228 | 66 |
| Aglio | 3.7 | 0.2 | 0 | 0.8 | 1 | 0 | 4 | 4 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1200 | 0 | 0 |
| Olio | 180 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 3296.8 | 68.7 | 215.4 | 185.4 | 246 | 4361 | 4313 | 889 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Farina | 114.3 | 3.7 | 0.2 | 26 | 6 | 1 | 47 | 13 |
| Burro | 156.7 | 0.1 | 17.3 | 0.1 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| Patate | 76.5 | 1.8 | 0.3 | 0.4 | 9 | 6 | 485 | 46 |
| Cipolle | 11.6 | 0.5 | 0.1 | 2.5 | 12 | 5 | 68 | 17 |
| Pancetta | 141.7 | 4.8 | 13.6 | 0 | 2 | 490 | 77 | 40 |
| Tuorlo | 10.1 | 0.5 | 0.9 | 0 | 4 | 1 | 3 | 17 |
| Pomodoro | 8 | 0.1 | 0.1 | 1.7 | 5 | 21 | 38 | 11 |
| Aglio | 0.6 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 |
| Olio | 30 | 0 | 3.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 549.5 | 11.5 | 35.8 | 30.8 | 41 | 726 | 720 | 149 |

Cracker ai tre formaggi alla Marilena

Ingredienti per 8 persone

- 70 g di bergader (gorgonzola)
 - 4 cucchiaini di panna
- 200 g di ricotta fresca di vacca
- 24 cracker (6,5 g ogni cracker)

Preparazione

In una terrina rendere omogenei i tre tipi di formaggi mescolandoli a lungo. Con una forchetta spalmare su ogni cracker 12 g di preparato. Disporre cracker dopo cracker su vassoio fino ad ultimare gli ingredienti

<•>

Un cracker, durante un rinfresco, è concesso a tutti, attenzione a non esagerare!

| 8 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|-------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Gorgonzola | 242.2 | 15.4 | 20 | 4.2 | 428 | 854 | 120 | 249 |
| Panna | 188.7 | 1.3 | 19.6 | 1.9 | 44 | 28 | 76 | 34 |
| Ricotta | 272 | 24.4 | 16 | 8 | 788 | 70 | 174 | 330 |
| Crackers | 683.3 | 13.6 | 20.6 | 118.2 | 100 | 1037 | 251 | 156 |
| Totale | 1386.2 | 54.7 | 76.2 | 132.3 | 1360 | 1989 | 621 | 769 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|-------------------|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|
| Gorgonzola | 10.1 | 0.6 | 0.8 | 0.2 | 18 | 36 | 5 | 10 |
| Panna | 7.9 | 0.1 | 0.8 | 0.1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Ricotta | 11.3 | 1 | 0.7 | 0.3 | 33 | 3 | 7 | 14 |
| Crackers | 28.5 | 0.6 | 0.9 | 4.9 | 4 | 43 | 10 | 7 |
| Totale | 57.8 | 2.3 | 3.2 | 5.5 | 57 | 83 | 25 | 32 |

Gratin all'uovo con patate alla Claudia

Ingredienti per 6 persone

- 1 chilo di patate
- 1 litro di latte
 - 2 uova
- 100 g di parmigiano reggiano grattugiato
 - 50 g di burro
 - 4 pizzichi di sale
 - pepe

Preparazione

Lavate e lessate le patate con la buccia per 10 minuti (al dente). Quindi pelatele e tagliatele a fette. Imburrate una pirofila e mettete le patate a strati cospargendo ogni strato con fiocchi di burro, del parmigiano grattugiato, sale e pepe, fino ad esaurimento. Unite le uova al latte, caldo, mescolando bene. Versate il composto sulle patate e passatelo in **forno caldo a 180° per 40 minuti** finché si formi una crosta dorata sopra.

<•>

Bomba calorica, con contenuto medio alto di lipidi (di origine animale) e proteine, che possono essere ridotte sostituendo il latte parzialmente scremato con il latte ipoproteico. Nei pazienti in dialisi si deve fare attenzione sia al fosforo, sia al potassio (è altissimo a causa delle patate!). Per ridurre il fosforo si può utilizzare del formaggio fresco al posto del parmigiano stagionato (riducendo così anche l'apporto proteico). Per la riduzione del potassio si rimanda all'appendice.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Patate | 900 | 21 | 4 | 208 | 100 | 70 | 5700 | 540 |
| Latte | 490 | 35 | 18 | 50 | 1200 | 480 | 1700 | 940 |
| Uova | 156 | 13 | 11 | 1 | 57 | 150 | 150 | 110 |
| Parmigiano | 374 | 36 | 25.6 | 1 | 1340 | 587 | 81 | 800 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1200 | 0 | 0 |
| Burro | 376 | 0.3 | 41.6 | 0.3 | 9 | 5 | 3 | 11 |
| Totale | 2296 | 105.3 | 100.2 | 260.3 | 2699 | 2492 | 7634 | 2401 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Patate | 150 | 3.5 | 0.7 | 34.7 | 17 | 12 | 950 | 90 |
| Latte | 81.7 | 5.8 | 3 | 8.3 | 200 | 80 | 283 | 157 |
| Uova | 26 | 2.2 | 1.8 | 0.2 | 8 | 25 | 25 | 18 |
| Parmigiano | 62.3 | 6 | 4.3 | 0.2 | 223 | 98 | 13 | 133 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 |
| Burro | 32.7 | 0.1 | 6.9 | 0.1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Totale | 382.7 | 17.6 | 16.7 | 43.5 | 449 | 416 | 1272 | 400 |

Insalata di riso alla Daniela

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di riso
- 150 g di fagiolini
- 120 g di carote
- 150 g di piselli
- 250 g di patate
 - 1 uovo sodo
 - 75 g di olive
- un cucchiaino di sale (assorbito solo 3 g)
 - 2 cucchiaini di olio d'oliva

Preparazione

Fate bollire il riso in acqua salata per circa 15 minuti. Colatelo e lasciatelo raffreddare. Prendete la verdura, pulitela, lavatela e fatela lessare in acqua salata (separatamente l'una dall'altra) e quindi tagliatela a dadini. Dopo averla fatta raffreddare unitela al riso, aggiungete poi l'uovo sodo e le olive. Condite il tutto con 2 cucchiaini di olio e un pizzico di sale. Servite freddo.

<•>

Piatto con medio contenuto proteico e lipidico. Dato l'elevato contenuto di potassio si consiglia ai pazienti con IRC e in dialisi di fare attenzione ed eventualmente di eliminare le patate. Nei pazienti ipertesi diminuire il sale. Ricordiamo ai pazienti con IRC che il riso contiene meno proteine rispetto alla pasta comune (circa 8% contro il 12% medio della pasta). Peraltro, ora esiste anche il riso ipoproteico.

| 4 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|-------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Riso | 680 | 12.6 | 2 | 163.4 | 12 | 12 | 220 | 240 |
| Fagiolini | 27 | 3.1 | 0.1 | 3.6 | 53 | 3 | 420 | 72 |
| Carote | 26.4 | 1.3 | 0 | 5.8 | 53 | 60 | 234 | 44 |
| Patate | 225 | 5.3 | 1 | 52 | 25 | 17 | 1425 | 135 |
| Piselli | 105 | 10.5 | 0.3 | 15.9 | 71 | 6 | 510 | 151 |
| Uovo | 78 | 6.5 | 5.5 | 0.5 | 25 | 75 | 75 | 105 |
| Olive | 225.7 | 1.8 | 22.2 | 5 | 31 | 59 | 470 | 13 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3000 | 0 | 0 |
| Olio | 180 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 1547.1 | 41.1 | 51.1 | 246.2 | 270 | 3232 | 3354 | 760 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Riso | 170 | 3.1 | 0.5 | 40.9 | 3 | 3 | 55 | 60 |
| Fagiolini | 6.7 | 0.8 | 0 | 0.9 | 13 | 1 | 105 | 18 |
| Carote | 6.6 | 0.3 | 0 | 1.5 | 13 | 15 | 59 | 11 |
| Patate | 56.3 | 1.3 | 0.3 | 13 | 6 | 4 | 356 | 34 |
| Piselli | 26.3 | 2.6 | 0.1 | 4 | 18 | 1 | 127 | 38 |
| Uovo | 19.5 | 1.6 | 1.4 | 0.1 | 6 | 19 | 19 | 26 |
| Olive | 56.4 | 0.5 | 5.5 | 1.3 | 8 | 15 | 117 | 3 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 750 | 0 | 0 |
| Olio | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 386.8 | 10.2 | 12.8 | 61.7 | 67 | 808 | 838 | 190 |

Insalata di pollo alla Sandra

Ingredienti per 6 persone

- un petto di pollo (500 g)
 - 300 g di sedano
- 200 g di parmigiano reggiano
 - 5 cucchiaini di olio di oliva
 - il succo di 1 limone
 - 4 pizzichi di sale
- un rametto di rosmarino
 - 2 foglie di lauro

Preparazione

Prendete il petto di pollo, lavatelo e togliete il grasso intorno . Lessate il petto di pollo in acqua salata con il rosmarino ed il lauro. Lasciatelo raffreddare e poi sfilacciatelo. Pulite il sedano e tagliatelo a pezzetti. Unite il tutto aggiungendo le scaglie di parmigiano e condendo con olio e limone.

<•>

Buona bomba proteica, adatta ai pazienti in **dialisi peritoneale** (pazienti che spesso assorbono meno e necessitano di proteine). Fornisce un buon apporto calorico. Critico nella **IRC**, permesso come pasto libero, oppure utilizzando questa golosa insalata come unica fonte proteica della giornata, abbinata alla pasta e pane ipoproteici.

Va comunque sempre rispettata la quota proteica prevista dalla dieta che si sta seguendo.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|------------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Petto di pollo | 540 | 112 | 10.5 | 0 | 50 | 305 | 1625 | 1070 |
| Sedano | 66 | 6.9 | 0.6 | 8.7 | 93 | 420 | 840 | 135 |
| Parmigiano | 748 | 72 | 51,2 | 2 | 2680 | 1174 | 162 | 1600 |
| Olio d'oliva | 450 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Succo di limone | 4.8 | 0.2 | 0 | 1.1 | 5 | 2 | 54 | 4 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1200 | 0 | 0 |
| Totale | 1808.8 | 191.1 | 112.3 | 11.8 | 2828 | 3101 | 2681 | 2809 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Petto di pollo | 90 | 18.7 | 1.8 | 0 | 8 | 51 | 271 | 178 |
| Sedano | 11 | 1.2 | 0.1 | 1.5 | 16 | 70 | 140 | 23 |
| Parmigiano | 124.7 | 12 | 8.5 | 0.3 | 447 | 196 | 27 | 267 |
| Olio d'oliva | 75 | 0 | 8.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Succo di limone | 0.8 | 0 | 0 | 0.2 | 1 | 0 | 9 | 1 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 |
| Totale | 301.5 | 31.9 | 18.7 | 2 | 472 | 517 | 447 | 469 |

Mozzarella alla pizzaiola

Ingredienti per 6 persone

- 6 fette di pancarrè (15g alla fetta)
 - 3 mozzarelle da 125 g
 - 300 g di pelati sgocciolati
- 100 g di latte parzialmente scremato
 - origano
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
 - 2 pizzichi di sale
 - pepe

Preparazione

Inumidite le fette di pane con del latte. Disponetele poi in una pirofila rivestita con carta da forno. Prendete i pomodori, lavateli e tagliateli a quadratini. Coprite le fette di pane con la mozzarella tagliata a fettine e con i pomodori. Condite con olio, origano, sale, pepe. **Fatele cuocere in forno a 180° per 10 minuti circa** e servite caldo.

<•>

Finalmente una buona notizia per i pazienti con problemi di potassio, questo piatto ne contiene molto poco, ma, come tutte le ricette a base di formaggio, ha una quantità medio alta di proteine e lipidi.

Per i pazienti con IRC può essere uno sfizio da pasto libero, oppure una delle principali fonti proteiche della giornata.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Pancarrè | 262 | 5.7 | 5 | 51.8 | 58 | 599 | 145 | 90 |
| Mozzarella | 840 | 74.6 | 60.4 | 24.4 | 1511 | 514 | 143 | 896 |
| Pomodori | 48 | 0.9 | 0.6 | 10.2 | 27 | 129 | 228 | 66 |
| Latte | 49 | 3.5 | 1.8 | 5 | 120 | 48 | 170 | 94 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 600 | 0 | 0 |
| Olio | 90 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 1289 | 84.7 | 77.8 | 91.4 | 1716 | 1890 | 686 | 1146 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| Pancarrè | 43.7 | 1 | 0.8 | 8.6 | 10 | 100 | 24 | 15 |
| Mozzarella | 140 | 12.4 | 10.1 | 4.1 | 252 | 86 | 24 | 149 |
| Pomodori | 8 | 0.1 | 0.1 | 1.7 | 5 | 21 | 38 | 11 |
| Latte | 8.2 | 0.6 | 0.3 | 0.8 | 20 | 8 | 28 | 16 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 0 |
| Olio | 15 | 0 | 1.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 214.9 | 14.1 | 13 | 15.2 | 287 | 315 | 114 | 191 |

Pasta arlecchino alla Piera

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di pasta
 - 2 peperoni
- 100 g di fagiolini
 - 2 carote
 - 75 di olive
- sale (per l'acqua e il condimento)
 - 2 cucchiari di olio d'oliva

Preparazione

Fate cuocere la pasta nell'acqua salata, scolatela e raffreddatela sotto l'acqua. Prendete le verdure, pulitele, lavatele e fatele lessare. Quando si sono raffreddate tagliatele a pezzetti e unitela pasta e le olive, condite con olio e un pizzico di sale.

<•>

Questa gustosa insalata fornisce un buon apporto energetico, inoltre ha un basso contenuto di proteine (che possono essere quasi annullate con l'uso della pasta ipoproteica).I lipidi sono principalmente di origine vegetale, unica "pecca" è il potassio elevato (si possono ridurre i peperoni).

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Pasta | 840 | 27 | 0.7 | 193.5 | 43 | 70 | 777 | 413 |
| Peperoni | 88 | 0.8 | 1.2 | 20 | 68 | 120 | 468 | 112 |
| Fagiolini | 18 | 2.1 | 0.1 | 2.4 | 35 | 2 | 280 | 48 |
| Carote | 39.6 | 2 | 0 | 8.6 | 79 | 90 | 351 | 67 |
| Olive | 225.7 | 1.8 | 22.2 | 5 | 31 | 59 | 470 | 13 |
| Olio | 180 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3000 | 0 | 0 |
| Totale | 1393.3 | 33.7 | 44.2 | 229.5 | 256 | 3341 | 2346 | 653 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Pasta | 210 | 6.7 | 0.2 | 48.4 | 11 | 17 | 194 | 105 |
| Peperoni | 22 | 0.2 | 0.3 | 5 | 17 | 30 | 117 | 28 |
| Fagiolini | 4.5 | 0.5 | 0 | 0.6 | 9 | 1 | 70 | 12 |
| Carote | 9.9 | 0.5 | 0 | 2.1 | 20 | 23 | 88 | 17 |
| Olive | 56.4 | 0.5 | 5.5 | 1.3 | 8 | 15 | 117 | 3 |
| Olio | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 750 | 0 | 0 |
| Totale | 347.8 | 8.4 | 11 | 57.4 | 65 | 836 | 586 | 165 |

Patate ripiene con spinaci all'Adriana

Ingredienti per 6 persone

- 6 patate di media grandezza
 - 300 g di spinaci
 - 7 cucchiaini d'olio d'oliva
 - 2 spicchi d'aglio
- noce moscata quanto basta
 - 6 cucchiaini di panna
 - 4 pizzichi di sale

Preparazione

Lavate bene le patate, sbucciatele e lessatele per circa 15 minuti. A cottura ultimata tagliate le patate a metà e procedete a scavarle nella parte centrale. Contemporaneamente per la preparazione del ripieno: lessate gli spinaci, sgocciolateli e strizdateli. Poi in una padella contenente 7 cucchiaini d'olio amalgamate gli spinaci con l'aglio, la noce moscata, 3 cucchiaini di panna, la parte di patate che avete tolto precedentemente ed il sale. Quindi con il composto così ottenuto riempite le patate e guarnite la loro superficie con la rimanente panna. Posizionate le patate ripiene su una teglia e **infornate per alcuni minuti.**

<•>

Piatto a basso contenuto proteico (ovviamente si devono rispettare le razioni: 1 patata a testa)! I lipidi non sono altissimi e sono soprattutto di origine vegetale (vedete introduzione). Questo piatto non è indicato per le persone che hanno il potassio alto!

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Patate | 918 | 21.4 | 4.1 | 212.2 | 102 | 71 | 5814 | 551 |
| Spinaci | 69 | 10.2 | 2.1 | 2.4 | 234 | 300 | 1593 | 186 |
| Olio | 630 | 0 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aglio | 7.4 | 0.4 | 0 | 1.6 | 2 | 1 | 8 | 8 |
| Panna | 283.1 | 1.9 | 29.4 | 2.9 | 65 | 42 | 114 | 51 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1200 | 0 | 0 |
| Totale | 1907.5 | 33,9 | 105.6 | 219.1 | 403 | 1614 | 7529 | 796 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Patate | 153 | 3.6 | 0.7 | 35.4 | 17 | 12 | 969 | 161 |
| Spinaci | 11.5 | 1.7 | 0.3 | 0.4 | 39 | 50 | 265 | 31 |
| Olio | 105 | 0 | 11.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aglio | 1.2 | 0.1 | 0 | 0.3 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Panna | 47.2 | 0.3 | 4.9 | 0.5 | 11 | 7 | 19 | 9 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 |
| Totale | 317.9 | 5.7 | 17.6 | 36.6 | 67 | 269 | 1254 | 202 |

Pecorino alla griglia del Signor Aru

Ingredienti

- 120 g a testa di pecorino sardo

Preparazione

Tagliate a fette il pecorino e mettete le fette sulla griglia fino a quando il formaggio si sarà dorato.

<•>

Meno male che esistono i pasti liberi!!!

Bomba calorica, proteica , lipidica e di fosforo.

Va bene per i malnutriti e per chi (es. dialisi peritoneale) ha bisogno di tutto tranne che di zuccheri. Discutibile altrimenti.

| 1 porzione | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Totale | 454.8 | 34 | 35.4 | 1.2 | 1392 | 2268 | 113 | 810 |

Peperoni ripieni di zia Giuseppina

Ingredienti per 6 persone

- 6 peperoni
- 80 g di tonno
- una manciata prezzemolo
- 2 cucchiaini di maionese
 - 1 carota lessata
 - 2 patate lessate
 - 1 uovo sodo
- 2 spicchi di aglio
- 3 cucchiaini di olio di oliva
- 1 cucchiaino di aceto rosso
 - 2 pizzichi di sale

Preparazione

Prendete i peperoni tagliateli in due parti, puliteli e lavateli. Devono essere fatti bollire in acqua e aceto (vanno buttati quando l'acqua bolle e tolti quando ricomincia a bollire). Quando sono cotti dovete pelarli.

Per il ripieno dovete unire la maionese, il tonno e l'uovo sodo, le verdure lessate, l'aglio e il prezzemolo tutto tritato fine fine; mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo. Infine ponete il ripieno nel peperone e servite freddo

<•>

Appetitoso piatto a medio potere calorico, basso contenuto proteico, buon profilo lipidico (olio), elevato contenuto di potassio.

| 6 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|----------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Peperoni | 264 | 2.4 | 3.6 | 60 | 204 | 360 | 1404 | 336 |
| Tonno | 206.4 | 18.2 | 14.8 | 0 | 6 | 312 | 250 | 187 |
| Prezzemolo | 1.2 | 0.2 | 0.1 | 0 | 13 | 2 | 65 | 5 |
| Maionese | 196.7 | 0.6 | 21.6 | 0.1 | 5 | 2 | 50 | 21 |
| Carota | 19.8 | 1 | 0 | 4 | 40 | 45 | 175 | 33 |
| Patate | 306 | 7.1 | 1.4 | 70.7 | 34 | 24 | 1938 | 184 |
| Uovo | 78 | 6.5 | 5.5 | 0.5 | 25 | 75 | 75 | 105 |
| Aglio | 7.4 | 0.4 | 0 | 1.6 | 2 | 1 | 8 | 8 |
| Olio di oliva | 270 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 600 | 0 | 0 |
| Aceto rosso | 0.4 | 0.1 | 0 | 0.1 | 1 | 2 | 8 | 3 |
| Totale | 1349.9 | 36.5 | 77 | 137 | 330 | 1423 | 3973 | 882 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Peperoni | 44 | 0.4 | 0.6 | 10 | 34 | 60 | 234 | 56 |
| Tonno | 34.4 | 3 | 2.5 | 0 | 1 | 52 | 42 | 31 |
| Prezzemolo | 0.2 | 0.1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 11 | 1 |
| Maionese | 32.8 | 0.1 | 3.6 | 0 | 1 | 0 | 8 | 3 |
| Carota | 3.3 | 0.2 | 0 | 0.7 | 7 | 7 | 29 | 6 |
| Patate | 51 | 1.2 | 0.2 | 11.8 | 6 | 4 | 323 | 31 |
| Uovo | 13 | 1.1 | 0.9 | 0.1 | 4 | 12 | 12 | 18 |
| Aglio | 1.2 | 0.1 | 0 | 0.3 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Olio di oliva | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 0 |
| Aceto rosso | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Totale | 225 | 6.2 | 12.8 | 22.9 | 55 | 235 | 661 | 147 |

Polenta farcita all'Adriano

Ingredienti per 6 persone

- 250 g di farina gialla (di mais)
 - 0.5 l di acqua
- 100 g di parmigiano reggiano grattugiato
 - 100 g di salsa di pomodoro
 - 4 pizzichi di sale

Preparazione

Mettete l'acqua a bollire in una pentola. Quando bolle aggiungete la farina e mescolate per circa 15 - 30 minuti fino ad ottenere un composto denso. Versate parte della polenta in una pirofila ed unite il parmigiano e la salsa di pomodoro, formando così diversi strati fino ad esaurimento della polenta. Mettete in **forno per circa 15 minuti** e servitela calda.

<•>

Pasto ideale per molti: appetitoso con poche proteine e potassio.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-----------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Farina di mais | 895 | 21.8 | 6.8 | 199.5 | 15 | 10 | 10 | 248 |
| Parmigiano | 374 | 36 | 25.6 | 1 | 1340 | 587 | 81 | 800 |
| Pomodoro | 50 | 0.9 | 0.4 | 11,4 | 15 | 3 | 225 | 31 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1200 | 0 | 0 |
| Totale | 1319 | 58.7 | 32.8 | 211.9 | 1370 | 1800 | 316 | 1079 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|-----------------------|-------|-----|-----|------|-----|-----|----|-----|
| Farina di mais | 149.2 | 3.6 | 1.1 | 33.3 | 3 | 2 | 2 | 41 |
| Parmigiano | 62.3 | 6 | 4.3 | 0.2 | 223 | 98 | 14 | 133 |
| Pomodoro | 8.3 | 0.2 | 0.1 | 1.9 | 3 | 1 | 37 | 5 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 |
| Totale | 219.8 | 9.8 | 5.5 | 35.4 | 229 | 301 | 53 | 179 |

Rolatina con ricotta e prosciutto alla Marilena

Ingredienti per 2 persone

Ingredienti per la frittata

- 1 uovo sbattuto in un piatto
- 2 rametti di prezzemolo tritato (1,5 g)
 - 3 foglie di menta tritata
 - 3 foglie di basilico
 - 3 pizzichi di sale
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva

Ingredienti per il ripieno

- 100 g di ricotta fresca di vacca
- 70 g di prosciutto cotto magro

Preparazione

Rompete l'uovo in una ciotola. Unite il prezzemolo, la menta, il basilico, il sale e sbattete bene il tutto. Scaldate in una padellina 1 cucchiaio d'olio d'oliva quindi versate quanto preparato per la frittata nell'olio caldo, cuocete velocemente da un lato e girate. Adagiate su un piatto la frittata, spalmate su questa la ricotta fresca e posizionate il prosciutto cotto (dopo aver tolto il grasso in eccesso). Arrotolate la frittata su se stessa fino ad ottenere una rolata. Avvolgete la rolata nella stagnola. Lasciate raffreddare e servite a fette.

<•>

Piatto ad alto contenuto proteico e lipidico, ma basso contenuto di potassio!

Difficile da riadattare ad un regime ipoproteico, eventualmente eliminare il prosciutto.

Attenzione al sodio, in particolare nei pazienti ipertesi.

| | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Uovo | 78 | 6.5 | 5.5 | 0.5 | 25 | 75 | 75 | 105 |
| Prezzemolo | 0.3 | 0.1 | 0 | 0 | 3 | 1 | 16 | 1 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 0 | 0 |
| Olio | 90 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ricotta | 136 | 12.2 | 8 | 4 | 394 | 35 | 87 | 165 |
| Prosciutto | 288,4 | 14.8 | 18.2 | 0 | 7 | 1366 | 162 | 112 |
| Totale | 592.7 | 33.6 | 41.7 | 4.5 | 429 | 2377 | 340 | 383 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------|------|------|-----|-----|------|-----|-----|
| Uovo | 39 | 3.3 | 2.8 | 0.3 | 13 | 37 | 37 | 53 |
| Prezzemolo | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 8 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 450 | 0 | 0 |
| Olio | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ricotta | 68 | 6.1 | 4 | 2 | 197 | 17 | 43 | 83 |
| Prosciutto | 144.2 | 7.4 | 9.1 | 0 | 3 | 683 | 81 | 56 |
| Totale | 296.4 | 16.8 | 20.9 | 2.3 | 214 | 1187 | 169 | 192 |

Rotolo di formaggio di zia Giuseppina

Ingredienti per 6 persone

- 10 cucchiaini di parmigiano reggiano
 - 5 uova
 - 2 cucchiaini d'olio d'oliva
 - 2 cucchiaini di farina "00"
- 250 g di latte parzialmente scremato
 - 200 g di ricotta fresca di vacca
 - una manciata di spinaci
 - sale quanto basta (3 pizzichi)

Preparazione

Rompete le uova, separate gli albumi dai tuorli e unite questi ultimi al parmigiano, al latte, alla farina e all'olio ed infine agli albumi montati a neve e salate. Versate il composto in una pirofila rivestita con carta forno, cercando di stenderlo il più possibile, in modo da ottenere uno strato sottile. Mettete a **cuocere in forno per circa 10 minuti a 180°C**. Al termine della cottura avvolgete il contenuto della pirofila in un asciugamano bagnato e lasciatelo raffreddare per alcune ore. Nel frattempo preparate il ripieno tritando gli spinaci lessati e unendovi la ricotta. Distribuite il ripieno ottenuto sopra la base precedentemente preparata e arrotolatela. Servite caldo.

<•>

Per i pazienti con IRC può essere un pasto da associare alla pasta ipoproteica; per i pazienti in dialisi può essere una buona fonte proteica, con la limitazione del contenuto relativamente elevato di lipidi; questa sola remora vale dopo il trapianto renale.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|---------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Parmigiano | 224.4 | 21.6 | 15.4 | 0.6 | 804 | 352 | 49 | 480 |
| Uova | 390 | 32.5 | 27.7 | 2.5 | 125 | 375 | 375 | 525 |
| Olio d'oliva | 180 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Farina | 75.5 | 2.4 | 0.2 | 17.2 | 4 | 1 | 31 | 17 |
| Latte | 122.5 | 8.8 | 4.5 | 12.5 | 300 | 120 | 425 | 235 |
| Ricotta | 272 | 24.4 | 16 | 8 | 788 | 70 | 174 | 330 |
| Spinaci | 37.3 | 5.5 | 1.1 | 1.3 | 126 | 162 | 860 | 100 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 0 | 0 |
| Totale | 1301.7 | 95.2 | 84.9 | 42.1 | 2147 | 1980 | 1914 | 1687 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Parmigiano | 37.4 | 3.6 | 2.6 | 0.1 | 134 | 59 | 8 | 80 |
| Uova | 65 | 5.4 | 4.6 | 0.4 | 21 | 62 | 62 | 87 |
| Olio d'oliva | 30 | 0 | 3.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Farina | 12.6 | 0.4 | 0.03 | 2.9 | 1 | 0 | 5 | 3 |
| Latte | 20.4 | 1.5 | 0.7 | 2.1 | 50 | 20 | 71 | 39 |
| Ricotta | 45.3 | 4.1 | 2.7 | 1.3 | 131 | 12 | 29 | 55 |
| Spinaci | 6.2 | 0.9 | 0.2 | 0.2 | 21 | 27 | 143 | 17 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 0 | 0 |
| Totale | 216.9 | 15.9 | 14.13 | 7 | 358 | 330 | 318 | 281 |

Salame di tonno di Marilena

Ingredienti per 6 persone

- 240 g di tonno in scatola sgocciolato
 - 2 uova intere
 - 1 cucchiaino di sale (circa 3 g)
 - 2 cucchiari di pangrattato
- 2 cucchiari di parmigiano reggiano

Preparazione

In una terrina mettere il tonno al naturale sgocciolato, 2 uova intere ed 1 cucchiaino di sale . Con una forchetta lavorare gli ingredienti fino a renderli omogenei. Aggiungere 1 cucchiaio di pangrattato e 2 cucchiari di parmigiano grattugiato. Lavorare l'impasto formando con le mani un salame che si passerà sul rimanente pangrattato ed avvolgetelo nella stagnola. Adagiare il salame di tonno in una pentola contenente acqua e copritelo con un coperchio. **Far bollire per 15 minuti.** Lasciare raffreddare, affettare e servire.

<•>

Piatto con un basso contenuto di proteine e basso contenuto lipidico. Vi ricordiamo che dal punto di vista proteico la carne e il pesce si equivalgono, mentre per quanto riguarda i grassi il pesce è preferibile perché ricco di grassi polinsaturi, che hanno una azione "protettiva" per le malattie vascolari.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|--------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Tonno | 619.2 | 54.7 | 44.4 | 0 | 19 | 936 | 749 | 562 |
| Uova | 156 | 13 | 11 | 1 | 50 | 150 | 150 | 210 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3000 | 0 | 0 |
| Pangrattato | 70,8 | 2.3 | 0.4 | 15.5 | 26 | 152 | 30 | 24 |
| Parmigiano | 44.9 | 4.3 | 3.1 | 0.1 | 161 | 70 | 10 | 96 |
| Totale | 890.9 | 74.3 | 58.9 | 16.6 | 256 | 4308 | 939 | 892 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Tonno | 103.2 | 9.1 | 7.4 | 0 | 3 | 156 | 125 | 94 |
| Uova | 26 | 2.2 | 1.8 | 0.2 | 8 | 25 | 25 | 35 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 500 | 0 | 0 |
| Pangrattato | 11.8 | 0.4 | 0.1 | 2.6 | 4 | 25 | 5 | 4 |
| Parmigiano | 7.5 | 0.7 | 0.5 | 0 | 27 | 12 | 2 | 16 |
| Totale | 148.5 | 12.4 | 9.8 | 2.8 | 42 | 718 | 157 | 149 |

Sformato di formaggio

Ingredienti per 4 persone

- 100 g di gruviera a fette
- 100 g parmigiano reggiano grattugiato
 - 4 uova
- 2 tazze da tè di besciamella (250 g)
 - 2 pizzichi di sale

Preparazione

In una pentola versate la besciamella (acquistata o precedentemente preparata) e mettetela sul fuoco. Quando è calda unite i formaggi amalgamando bene il tutto. Unite poi i tuorli ed infine gli albumi montati a neve. Imburrate uno stampo e versate il composto ottenuto. **Fate cuocere a bagnomaria nel forno a 180° per circa 1 ora.**

<•>

Va bene in dialisi peritoneale, o in tutti i pazienti in cui vi sia il bisogno di aumentare sia la quota proteica sia quella calorica. Attenzione però ai lipidi di origine animale.

Sconsigliato ai pazienti con IRC, eventualmente consumato nel pasto libero.

I pazienti ipertesi devono fare molta attenzione al sodio.

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|--------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Gruviera | 386 | 29 | 30 | 7.2 | 1066 | 221 | 57 | 518 |
| Parmigiano | 374 | 36 | 25.6 | 1 | 1034 | 587 | 81 | 800 |
| Uova | 312 | 26 | 22 | 2 | 100 | 300 | 300 | 420 |
| Besciamella | 256.8 | 9.3 | 13.7 | 25.7 | 245 | 98 | 369 | 206 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 600 | 0 | 0 |
| Totale | 1328.8 | 100.3 | 91.3 | 35.9 | 2445 | 1806 | 807 | 1944 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|--------------------|-------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Gruviera | 96.5 | 7.3 | 7.5 | 1.8 | 267 | 55 | 14 | 130 |
| Parmigiano | 93.5 | 9 | 6.4 | 0.3 | 258 | 147 | 20 | 200 |
| Uova | 78 | 6.5 | 5.5 | 0.5 | 25 | 75 | 75 | 105 |
| Besciamella | 64.2 | 2.3 | 3.4 | 6.4 | 61 | 25 | 92 | 52 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 0 | 0 |
| Totale | 332.2 | 25.1 | 22.8 | 9 | 611 | 452 | 201 | 487 |

Vitello tonnato della nonna

Ingredienti per 4 persone

- 100 g di tonno
- 2 acciughe (10 g)
 - 5 capperi
- 90 g di maionese
- 1 cucchiaio di succo di limone (10 g)
- 300 g di tondino (carne di vitello)
 - 1 cucchiaino di sale

(consideriamo che la quota assorbita dalla carne corrisponda a due pizzichi).

Preparazione

Prendete le acciughe pulitele, lavatele e unitele al tonno, ai capperi, al limone e alla maionese. Frullate il tutto fino ad ottenere un composto cremoso. Come tipo di carne per la salsa tonnata è consigliabile il tondino. Fate bollire la carne con tre cucchiaini di aceto e sale. Dopo averlo fatto raffreddare tagliatelo a fettine. Ponete le fettine in un vassoio con la salsa tonnata. Servite freddo.

<•>

Bomba proteica e lipidica..

Al di là della occasionale libertà, rappresenta un'ottima fonte alimentare (molte calorie soprattutto proteiche, in un piccolo volume) : consigliato per la nonna ipocalorica che non vuole mangiare, soprattutto se ha il colesterolo basso.

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Tonno | 258 | 22.8 | 18.5 | 0 | 8 | 390 | 312 | 234 |
| Acciughe | 10.5 | 1.2 | 0.6 | 0.2 | 36 | 242 | 14 | 32 |
| Maionese | 708,3 | 2.1 | 77.7 | 0.1 | 19 | 7 | 18 | 75 |
| Limone | 1.4 | 0.1 | 0 | 0.3 | 1 | 1 | 16 | 1 |
| Tondino | 339 | 63,9 | 9,3 | 0 | 33 | 300 | 1050 | 525 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 600 | 0 | 0 |
| Totale | 1317.2 | 90.1 | 106.1 | 0.6 | 97 | 1540 | 1410 | 867 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Tonno | 64.5 | 5.7 | 4.6 | 0 | 2 | 98 | 78 | 59 |
| Acciughe | 2.6 | 0.3 | 0.2 | 0.1 | 9 | 60 | 4 | 8 |
| Maionese | 177.1 | 0.5 | 19.4 | 0 | 5 | 2 | 5 | 19 |
| Limone | 0.4 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 4 | 0 |
| Tondino | 84.8 | 16 | 2.3 | 0 | 8 | 75 | 262 | 131 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 0 | 0 |
| Totale | 329.4 | 27 | 26.5 | 0.2 | 24 | 385 | 353 | 217 |

Zucchini in carpione alla Daniela

Ingredienti per 6 persone

- 5 zucchini
- 2 bicchieri di vino bianco
- 2 bicchieri di aceto bianco
 - 5 foglie di salvia
 - un pizzico di sale

Preparazione

Prendete gli zucchini lavateli e tagliateli a fettine sottili verticali, impanateli nella farina e fateli friggere. In una pentola mettete la salvia, versate il vino e l'aceto e fate bollire per circa 3 minuti. Quando il composto è freddo versatelo in un recipiente dove prima avete disposto gli zucchini. Servite freddo.

<•>

Piatto ideale per chi deve seguire una dieta ipoproteica. Vi ricordiamo che gli zucchini sono ricchi di potassio, fate attenzione a non esagerare con le porzioni.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|--------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Zucchini | 123.7 | 10.7 | 0.8 | 19 | 173 | 8 | 1733 | 536 |
| Aceto | 7.2 | 0.7 | 0 | 1.1 | 27 | 36 | 160 | 58 |
| Vino bianco | 135 | 0.2 | 0 | 0.2 | 16 | 88 | 140 | 133 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Totale | 265.9 | 11.6 | 0.8 | 20.3 | 216 | 432 | 2033 | 707 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|--------------------|------|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|
| Zucchini | 20.6 | 1.8 | 0.1 | 3.2 | 29 | 1 | 289 | 89 |
| Aceto | 1.2 | 0.1 | 0 | 0.2 | 5 | 6 | 27 | 10 |
| Vino bianco | 23 | 0 | 0 | 0 | 3 | 15 | 23 | 22 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 67 | 0 | 0 |
| Totale | 44.8 | 1.9 | 0.1 | 3.4 | 37 | 89 | 339 | 121 |

Zucchini sott'olio alla Piera

Ingredienti per 6 persone

- 500 g di zucchini
 - 1 cipolla
- 2 spicchi di aglio
- 2 foglie di basilico
- 1 rametto di rosmarino
- 2 cucchiaini di sale fino
(assorbito 1 cucchiaino)
- 1 bicchiere di aceto bianco

Preparazione

Prendete la verdura pulitela, lavatela e tagliatela a pezzettini. Mettete il tutto in una pentola con dell'acqua e **fate cuocere per circa 7 minuti** da quando inizia la bollitura. Quindi scolate il tutto e mettetelo in un barattolo sott'olio.

<•>

Questi zucchini possono essere serviti durante l'aperitivo. Adatti ad un regime ipoproteico.
Fate attenzione al potassio e al sodio che sono relativamente alti rispetto alla piccola quantità di cibo.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Zucchini | 75 | 6.5 | 0.5 | 11.5 | 105 | 5 | 1050 | 325 |
| Aglio | 7.4 | 0.4 | 0 | 1.6 | 2 | 1 | 8 | 8 |
| Cipolla | 23.3 | 1 | 0.1 | 5 | 24 | 10 | 136 | 34 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3500 | 0 | 0 |
| Aceto | 3.6 | 0.4 | 0 | 0.5 | 13 | 18 | 80 | 29 |
| Totale | 109.3 | 8.3 | 0.6 | 18.6 | 144 | 3534 | 1274 | 396 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|-----------------|------|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|
| Zucchini | 12.5 | 1.1 | 0.1 | 1.9 | 17 | 1 | 175 | 54 |
| Aglio | 1.2 | 0.1 | 0 | 0.3 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Cipolla | 3.9 | 0.2 | 0 | 0.8 | 4 | 2 | 23 | 6 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 583 | 0 | 0 |
| Aceto | 0.6 | 0.1 | 0 | 0.1 | 2 | 3 | 13 | 5 |
| Totale | 18.2 | 1.5 | 0.1 | 3.1 | 23 | 589 | 212 | 66 |

PRIMI



La soupe à l'oignon, gratinée, Pied de Cochon, Paris 3/2/98

Crema di piselli all'Agnese

Ingredienti per 6 persone

- 2 litri di acqua
- 500 g di piselli
 - 1/2 cipolla
- 20 g di pane duro
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- 1 cucchiaino di sale

Preparazione

Prendete le verdure pulitele e lavatele. Fate bollire le verdure, il pane duro per circa 90 minuti, salate e passate tutto nel passaverdura. Prima di servire condite con un cucchiaio di olio.

<•>

E' un piatto "dietetico": tanta acqua e poca sostanza; può essere una buona opzione in dieta vegetariana pre-dialisi (datosi che in questa fase può non essere facile raggiungere una quota calorica adeguata, un buon consiglio può essere quello di aggiungere, per ogni piatto, almeno un cucchiaio di olio); oppure dopo il trapianto, per riempire bene la pancia e perdere peso. In dialisi non è l'ideale, se non occasionalmente: le calorie sono poche (anche qui si può aggiungere olio) rispetto all'acqua. In caso, attenzione a non associare altri cibi "liquidi" e bere poco.

| 6 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Piselli | 350 | 35 | 1 | 53 | 235 | 20 | 1700 | 505 |
| Cipolla | 11.6 | 0.5 | 0 | 2.5 | 12 | 5 | 68 | 17 |
| Pane | 49.4 | 1.4 | 0.1 | 11.3 | 3 | 133 | 32 | 15 |
| Olio | 90 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3500 | 0 | 0 |
| Totale | 501 | 36.9 | 11.1 | 66.8 | 250 | 3658 | 1800 | 537 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|----------------|------|-----|-----|------|----|-----|-----|----|
| Piselli | 58.3 | 5.8 | 0.2 | 8.8 | 39 | 3 | 283 | 84 |
| Cipolla | 1.9 | 0.1 | 0 | 0.4 | 2 | 1 | 11 | 3 |
| Pane | 8.2 | 0.2 | 0 | 1.9 | 1 | 22 | 5 | 3 |
| Olio | 15 | 0 | 1.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 583 | 0 | 0 |
| Totale | 83.4 | 6.1 | 1.9 | 11.1 | 42 | 609 | 299 | 90 |

Gnocchi alla romana con gamberetti del signor Aru

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di semolino
- 1 litro di latte parzialmente scremato
 - 2 uova
 - 50 g di burro
- 100 g di parmigiano reggiano grattugiato
 - un pizzico di sale
- 300 g di gamberetti piccoli surgelati

Preparazione

Mettete sul fuoco il latte con 1/2 litro di acqua e un pizzico di sale, quando bolle versate il semolino mescolando energicamente in modo da non formare grumi. Dopo circa 10 minuti spegnete il fuoco e lasciate intiepidire. Amalgamate quindi al semolino i tuorli delle uova, il parmigiano e i gamberetti. Versate il composto su di un piano stendendo con una spatola a un spessore di circa 1 cm e lasciate raffreddare. Tagliate l'impasto con un coltello in modo da formare dei quadratini regolari. Disponeteli poi in una pirofila imburata e coprite con parmigiano. **Fate dorare in forno per circa 15 minuti.**

<•>

Piatto ipercalorico e iperproteico, adatto ai pazienti in dialisi peritoneale!

Alle persone con una **IRC** avanzata, che devono limitare il più possibile l'introduzione di proteine, si consiglia di modificare questa ricetta nel seguente modo: ridurre i gamberetti, utilizzare il latte ipoproteico e utilizzare del formaggio fresco al posto del parmigiano.

Questa ricetta non va bene per le persone che hanno il potassio alto!

Le persone in **dialisi** devono porre particolare attenzione al fosforo.

Si può usare il semolino ipoproteico.

| 4 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|-------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Semolino | 875 | 26.7 | 4.5 | 193.7 | 45 | 30 | 425 | 275 |
| Gamberetti | 315 | 51 | 12.3 | 8.7 | 330 | 900 | 750 | 675 |
| Latte | 490 | 35 | 18 | 50 | 1200 | 480 | 1700 | 940 |
| Uova | 120.8 | 5.6 | 10.8 | 0.2 | 50 | 18 | 40 | 200 |
| Burro | 376 | 0.3 | 41.5 | 0.3 | 9 | 5 | 3 | 11 |
| Parmigiano | 374 | 36 | 25.6 | 1 | 1340 | 587 | 81 | 800 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Totale | 2550.8 | 154.6 | 112.7 | 253.9 | 2974 | 2320 | 2999 | 2901 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Semolino | 218.7 | 6.7 | 1.1 | 48.4 | 11 | 7 | 106 | 69 |
| Gamberetti | 78.7 | 12.7 | 3.1 | 2.2 | 83 | 225 | 187 | 169 |
| Latte | 122.5 | 8.7 | 4.5 | 12.5 | 300 | 120 | 425 | 235 |
| Uova | 30.2 | 1.4 | 2.7 | 0.1 | 13 | 5 | 10 | 50 |
| Burro | 94 | 0.1 | 10.4 | 0.1 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| Parmigiano | 93.5 | 9 | 6.4 | 0.3 | 335 | 147 | 20 | 200 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75 | 0 | 0 |
| Totale | 637.6 | 38.6 | 28.2 | 63.6 | 744 | 580 | 749 | 726 |

Gnocchi di patate della nonna Olga

Ingredienti per 4 persone

- 1 Kg di patate farinose
 - 2 uova
- 300 g circa di farina bianca 00
 - 1 cucchiaino di sale

Preparazione

Lessare le patate in acqua non salata, pelarle e passarle nel passaverdura.

Mettere le patate su una spianatoia e rompervi sopra le uova. Poi lavorare l'impasto aggiungendovi la farina. Quando l'impasto è amalgamato lasciarlo riposare per una ventina di minuti, quindi tagliarlo a fette.

Dalle fette ricavare dei rotolini simili a salsicce che verranno tagliati ogni tre centimetri.

Passare ogni gnocco così ottenuto sul retro di una grattugia con una leggera pressione del dito. Per la cottura, immergerli in acqua salata bollente ; saranno pronti quando verranno a galla. Servire in tavola con il sugo di pomodoro.

<•>

Questa è una delle tante ricette di gnocchi che si hanno in Italia.

E' una **bomba di potassio!!!** Attenzione in dialisi! Se amate molto gli gnocchi, evitate sia di mangiarli "nell'intervallo lungo" sia di associare altri cibi ricchi di potassio (zucchini, funghi, banane..). Attenzione quindi in dialisi ed in IRC se si è nella fase in cui il potassio tende a salire.

E' un ottimo piatto in IRC dove, volendo, si può anche adattare una ricetta a contenuto proteico molto basso: senza uova (come faceva mia nonna) e con farina aproteica. In queste condizioni, il piatto, attualmente presentato come un buon pasto libero, può diventare un buon piatto unico, a contenuto proteico molto basso e con un buon tenore calorico (ricordiamo sempre che mettere insieme tante calorie può non essere facile..).

Dopo il trapianto, soprattutto se si sceglie la ricetta senza uova, gli gnocchi sono un buon piatto, specie se "piatto unico"o, visto il buon potere calorico (non sono conteggiati i condimenti) un piatto da associare con porzioni abbondanti di verdura (dopo il trapianto, quando il potassio non è un problema... mai in dialisi!), eventualmente un piccolo secondo e un frutto.

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Patate | 900 | 21 | 4 | 208 | 100 | 70 | 5700 | 540 |
| Uova | 156 | 13 | 11 | 1 | 50 | 150 | 150 | 210 |
| Farina | 1029 | 33 | 2.1 | 234 | 51 | 6 | 420 | 228 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3500 | 0 | 0 |
| Totale | 2085 | 67 | 17.1 | 443 | 201 | 3726 | 6270 | 978 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Patate | 225 | 5.3 | 1 | 52 | 25 | 17 | 1425 | 135 |
| Uova | 39 | 3.3 | 2.7 | 0.3 | 13 | 37 | 37 | 53 |
| Farina | 257.3 | 8.3 | 0.5 | 58.5 | 13 | 1 | 105 | 57 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 875 | 0 | 0 |
| Totale | 521.3 | 16.9 | 4.2 | 110.8 | 51 | 930 | 1567 | 245 |

Maccheroni al forno

Ingredienti per 6 persone

- 420 g di maccheroni
- 400 g di pomodori pelati
- 1 mazzetto di basilico
 - ½ cipolla
- 200 g di mozzarella
 - 100 g di fontina
 - 100 g di olive nere
- 3 cucchiaini d'olio d'oliva
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 1 pizzico di sale per il condimento, 1 cucchiaino di sale grosso per l'acqua (assorbito 3000)
 - 1/2 noce di burro

Preparazione

Tritate la cipolla e fatela rosolare in un tegame con l'olio. Unite i pomodori, salate e lasciate cuocere per circa 20 minuti. Nel frattempo cuocete i maccheroni in acqua salata e scolateli. Condite i maccheroni con il sugo preparato e poi unite il basilico tritato, le olive, la mozzarella e la fontina a dadini. Ungete una pirofila, cospargetela di pangrattato, versatevi dentro i maccheroni conditi e passate tutto in forno caldo per 10 minuti.

<•>

Altro buon piatto mediterraneo, con ottimo potere calorico, ma alto contenuto di proteine (approssimativamente metà della dose giornaliera in un paziente pre-dialisi), come sempre la pasta normale può essere sostituita con pasta ipoproteica, riducendo la quota di proteine.

E' un piatto molto appetitoso, ma ricco di grassi animali (quelli provenienti dal formaggio). In realtà il contenuto di formaggio è relativamente modesto (50 g a testa), una quota spesso consentita almeno occasionalmente nelle diete ipoproteiche. Il trucco per non sfiorare troppo è tutto qui: usare molta pasta come base e usare i formaggi quasi come condimento, per insaporire il tutto.

Se i lipidi sono un problema grave si può eliminare la fontina (che ha molti grassi) e provare ad es. la ricotta o la mozzarella che hanno meno grassi.

| 6 persone | Calorie kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|---------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Maccheroni | 1411.2 | 45.4 | 1.3 | 325.1 | 71 | 118 | 1306 | 693 |
| Pomodori | 64 | 1.2 | 0.8 | 13.6 | 36 | 172 | 304 | 88 |
| Cipolla | 12 | 0.5 | 0 | 2.6 | 13 | 5 | 120 | 17 |
| Mozzarella | 448 | 39.8 | 32.2 | 13 | 806 | 274 | 76 | 478 |
| Fontina | 374 | 25.2 | 30.4 | 7.2 | 870 | 451 | 89 | 561 |
| Olio d'oliva | 270 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Olive nere | 301 | 2.4 | 29.6 | 6.7 | 41 | 78 | 627 | 18 |
| Pangrattato | 106.2 | 3.5 | 0.6 | 23.3 | 39 | 228 | 45 | 36 |
| Burro | 45.1 | 0 | 5 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3000 | 0 | 0 |
| Totale | 3031.5 | 118 | 129.9 | 391.5 | 1877 | 4327 | 2567 | 1892 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Maccheroni | 235.2 | 7.6 | 0.2 | 54.2 | 12 | 20 | 218 | 115 |
| Pomodori | 10.7 | 0.2 | 0.1 | 2.3 | 6 | 29 | 51 | 15 |
| Cipolla | 2 | 0.1 | 0 | 0.4 | 2 | 1 | 20 | 3 |
| Mozzarella | 74.7 | 6.6 | 5.4 | 2.2 | 134 | 46 | 13 | 80 |
| Fontina | 62.3 | 4.2 | 5.1 | 1.2 | 145 | 75 | 15 | 93 |
| Olio d'oliva | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Olive nere | 50.2 | 0.4 | 4.9 | 1.1 | 7 | 13 | 105 | 3 |
| Pangrattato | 17.7 | 0.6 | 0.1 | 3.9 | 7 | 38 | 7 | 6 |
| Burro | 7.5 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 500 | 0 | 0 |
| Totale | 505.3 | 19.7 | 20.9 | 65.3 | 313 | 722 | 429 | 315 |

Minestra di spinaci alla Marilena

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di spinaci tritati
 - 1 noce di burro
- 750 g di brodo (dado 4 g e 1 g di sale)
- 1 bicchiere di latte intero
 - 120 g di pastina
- 2 cucchiaini di parmigiano
 - 3 pizzichi di sale

Preparazione

Mondare e lavare accuratamente gli spinaci. Tritare gli spinaci e stufarli con il burro ed il sale in una pentola coperta a fuoco lento . Dopo 7 minuti aggiungere il brodo caldo ed il latte. Mescolare bene e aggiungere la pastina. Cuocere per il tempo indicato sulla confezione della pasta. Spegner il fuoco, aggiungere 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato e servire caldo.

<•>

Buon piatto per chi è a dieta dimagrante! Le calorie ed i lipidi sono molto bassi!
Basso contenuto proteico che si può ulteriormente ridurre utilizzando la pastina ipoproteica.

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Spinaci | 46 | 6.8 | 1.4 | 1.6 | 156 | 200 | 1062 | 124 |
| Burro | 90.2 | 0.1 | 10 | 0.1 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| Brodo | 7.1 | 0.2 | 0.7 | 0 | 0 | 1000 | 0 | 0 |
| Latte | 151.8 | 7.7 | 8.9 | 11.1 | 299 | 121 | 328 | 219 |
| Pastina | 403.2 | 13 | 0.4 | 93 | 20 | 34 | 373 | 198 |
| Parmigiano | 67.3 | 6.5 | 4.6 | 0.2 | 241 | 106 | 15 | 144 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 0 | 0 |
| Totale | 765.6 | 34.3 | 26 | 106 | 718 | 2362 | 1779 | 688 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Spinaci | 11.5 | 1.7 | 0.3 | 0.4 | 39 | 50 | 265 | 31 |
| Burro | 22.6 | 0 | 2.5 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| Brodo | 1.8 | 0.1 | 0.2 | 0 | 0 | 250 | 0 | 0 |
| Latte | 37.9 | 1.9 | 2.2 | 2.8 | 75 | 30 | 82 | 55 |
| Pastina | 100.8 | 3.3 | 0.1 | 23.3 | 5 | 9 | 93 | 49 |
| Parmigiano | 16.8 | 1.6 | 1.1 | 0.1 | 60 | 27 | 4 | 36 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 225 | 0 | 0 |
| Totale | 189.6 | 8.6 | 6.4 | 26.6 | 180 | 591 | 444 | 172 |

Minestra di verdure di Marilena

Ingredienti per 6 persone

- 1 patata media
- 1 zucchini medio
- 1 gambo di sedano
 - 2 carote medie
- 50 g di fagiolini verdi
 - 1 cipolla media
- 2 pomodori piccoli
 - 2,5 l di acqua
- 2 cucchiaini di sale grosso
 - 4 g di dado
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- mezza manciata di prezzemolo

Preparazione

Mondare e lavare accuratamente tutte le verdure (escluso il pomodoro). Tagliarle a dadini e versare in una pentola con 2,5 l di acqua fredda. Aggiungere 2 cucchiaini di sale grosso e 4 g di dado. Portare ad ebollizione e cuocere a fuoco moderato per 45 minuti circa. Passare le verdure nel passaverdura; aggiungere il pomodoro pelato e strizzato e cuocere il tutto per altri 10 minuti. Spegnerlo il fuoco e aggiungere mezza manciata di prezzemolo tritato. Rimestare e a piacere si può aggiungere la pasta e 1 cucchiaio d'olio d'oliva.

<•>

Questo piatto è ideale per chi deve dimagrire: basso potere calorico, poche proteine e pochi lipidi!
Per le persone con una insufficienza renale avanzata: le proteine sono pochissime!
Per aumentare il potere calorico vi consigliamo di condire la pietanza con più olio d'oliva.
Le persone in emodialisi devono porre attenzione al contenuto di acqua: per non portare troppo peso alla seduta dialitica!

| 6 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|-------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Patata | 153 | 3.6 | 0.7 | 35.4 | 17 | 12 | 969 | 92 |
| Zucchini | 24.7 | 2.1 | 0.2 | 3.8 | 35 | 2 | 347 | 107 |
| Sedano | 25.1 | 2.6 | 0.2 | 3.3 | 35 | 160 | 319 | 51 |
| Carote | 39.6 | 2 | 0 | 8.8 | 79 | 90 | 351 | 67 |
| Fagiolini | 9 | 1.1 | 0.1 | 1.2 | 17 | 1 | 140 | 24 |
| Cipolla | 24 | 1 | 0 | 5.2 | 25 | 10 | 140 | 35 |
| Pomodori | 33.9 | 2.1 | 0.4 | 6.1 | 19 | 15 | 657 | 53 |
| Prezzemolo | 0.6 | 0.1 | 0 | 0 | 7 | 1 | 32 | 2 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7000 | 0 | 0 |
| Dado | 7 | 0.2 | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Olio | 90 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 406.9 | 14.9 | 12.3 | 63.8 | 234 | 7291 | 2955 | 431 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Patata | 25.5 | 0.6 | 0.1 | 5.9 | 3 | 2 | 161 | 15 |
| Zucchini | 4.1 | 0.3 | 0 | 0.6 | 6 | 0 | 58 | 18 |
| Sedano | 4.2 | 0.4 | 0 | 0.5 | 6 | 27 | 53 | 9 |
| Carote | 6.6 | 0.3 | 0 | 1.5 | 13 | 15 | 59 | 11 |
| Fagiolini | 1.5 | 0.2 | 0 | 0.2 | 3 | 0 | 23 | 4 |
| Cipolla | 4 | 0.2 | 0 | 0.9 | 4 | 2 | 23 | 6 |
| Pomodori | 5.7 | 0.3 | 0.1 | 1 | 3 | 3 | 109 | 9 |
| Prezzemolo | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 5 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1167 | 0 | 0 |
| Dado | 1.2 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Olio | 15 | 0 | 1.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 67.9 | 2.3 | 2 | 10.6 | 39 | 1216 | 491 | 72 |

Minestra di zucca alla Marilena

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di zucca gialla già scorzata
 - 70 g di porro
- 1 cucchiaio e mezzo d'olio d'oliva
 - 2 cucchiaini di pan grattato
 - 3 tuorli d'uovo
 - 2 cucchiaini di sale
- 3 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato
 - 2 pizzichi di noce moscata
 - 1.5 l di acqua

Preparazione

In una pentola soffriggere nell'olio il porro tritato e la zucca tagliata a dadini. Aggiungere 1,5 l di acqua, il sale e la noce moscata. Cuocere per 30 minuti circa rimestando con il cucchiaio di legno. Versare il pangrattato e rimestando fare ancora bollire per qualche minuto. Rompere le uova e separare i tuorli dall'albume quindi in una terrina sbattere i tuorli d'uovo e versarvi sopra la zuppa bollente mescolando. Polverizzare con il formaggio grattugiato e servire.

<•>

Zuppa ipocalorica e a basso contenuto proteico; alle persone in dieta ipoproteica consigliamo di eliminare il parmigiano ed eventualmente anche i tuorli per ridurre ulteriormente l'apporto di proteine!

I lipidi contenuti in questa zuppa sono pochi e prevalentemente di origine vegetale (se eliminate i tuorli e il parmigiano sono tutti di origine vegetale) quindi va molto bene per le persone con problemi di ipercolesterolemia.

Il fosforo è basso, medio il potassio!

Nei pazienti ipertesi consigliamo eventualmente di ridurre il sale!

| 4 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|---------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Zucca | 60 | 2.4 | 0 | 13.6 | 80 | 4 | 808 | 160 |
| Porro | 22.4 | 1.5 | 0.1 | 4.2 | 42 | 6 | 217 | 21 |
| Olio | 135 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Pan grattato | 70.8 | 2.3 | 0.4 | 15.5 | 26 | 152 | 30 | 24 |
| Tuorli | 120.8 | 5.6 | 10.8 | 0.2 | 50 | 18 | 40 | 200 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7000 | 0 | 0 |
| Parmigiano | 67.3 | 6.5 | 4.6 | 0.2 | 241 | 106 | 15 | 144 |
| Noce moscata | 2 | 0 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 478.3 | 18.3 | 31 | 33.8 | 439 | 7266 | 1110 | 549 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Zucca | 15 | 0.6 | 0 | 3.4 | 20 | 1 | 202 | 40 |
| Porro | 5.6 | 0.4 | 0 | 1.1 | 11 | 1 | 54 | 5 |
| Olio | 33.7 | 0 | 3.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Pan grattato | 17.7 | 0.6 | 0.1 | 3.9 | 7 | 38 | 7 | 6 |
| Tuorli | 30.2 | 1.4 | 2.7 | 0.1 | 13 | 5 | 10 | 50 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1750 | 0 | 0 |
| Parmigiano | 16.8 | 1.6 | 1.1 | 0.1 | 60 | 26 | 4 | 36 |
| Noce moscata | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | | | | | | | | |

Pasta arrotolata con prosciutto e verdure alla Macaluso

Ingredienti per 6 persone

- Fogli di pasta fresca (250 g)
 - 3 manciate di spinaci
- 200 g di prosciutto cotto a fette sottili
- 10 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato
 - 125 g di besciamella
 - 4 cucchiaini di olio d'oliva
 - 4 pizzichi di sale
- 1 noce di burro (per imburrare la teglia)
 - pepe

Preparazione

Riempite una pentola con dell'acqua e fatela bollire. Quando bolle aggiungeteci un pizzico di sale, 1 cucchiaino di olio e la pasta. Fatela cuocere per 5 minuti circa, quindi scolatela e stendetela. Nel frattempo prendete gli spinaci, lavateli e lessateli. Quindi passateli in una padella con 3 cucchiaini di olio d'oliva e salateli. Deponete sulla pasta le fette di prosciutto, gli spinaci, il pepe e il parmigiano. Arrotolate la pasta su se stessa dal lato più lungo, non molto stretta. Tagliatela a rondelle di circa 2 dita e sistematele in una teglia, precedentemente imburrate. Versate la besciamella sulle rondelle. **Infornate per 10 minuti a 150°, accendete il grill gli ultimi minuti.**

<•>

Buona bomba calorica e piccola bomba proteica. I lipidi sono elevati e prevalentemente di origine animale. Fate molta attenzione al sodio e al potassio che sono molto alti.

| 6 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|---------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Pasta | 840 | 27 | 0.8 | 193.5 | 43 | 71 | 777 | 413 |
| Spinaci | 111.8 | 16.5 | 3.4 | 3.9 | 379 | 486 | 2581 | 301 |
| Prosciutto | 824 | 42.2 | 51.8 | 0 | 20 | 3908 | 462 | 320 |
| Parmigiano | 374 | 36 | 25.6 | 1 | 1340 | 587 | 81 | 800 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1200 | 0 | 0 |
| Olio d'oliva | 360 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Burro | 90.2 | 0.1 | 10 | 0.1 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| Besciamella | 128.4 | 4.7 | 6.9 | 12.9 | 127 | 49 | 185 | 103 |
| Totale | 2728.4 | 88.5 | 138.5 | 211.4 | 1911 | 6302 | 4087 | 1940 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Pasta | 140 | 4.5 | 0.1 | 32.3 | 7 | 12 | 129 | 69 |
| Spinaci | 18.6 | 2.7 | 0.6 | 0.7 | 63 | 81 | 430 | 50 |
| Prosciutto | 137.3 | 7 | 8.6 | 0 | 3 | 651 | 77 | 53 |
| Parmigiano | 62.3 | 6 | 4.3 | 0.2 | 223 | 98 | 13 | 133 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 |
| Olio d'oliva | 60 | 0 | 6.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Burro | 15 | 0 | 1.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Besciamella | 21.4 | 0.8 | 1.1 | 2.1 | 21 | 8 | 31 | 17 |
| Totale | 454.6 | 21 | 23.1 | 35.3 | 317 | 1050 | 680 | 323 |

Pasta e ceci all'Agnese

Ingredienti per 6 persone

- 500 g di ceci secchi
- 1 spicchio d'aglio
 - 3 pomodori
 - 70 g di lardo
- 200 g di pasta fresca e corta (trofie)
 - 5 foglie di salvia
- 50 g di parmigiano grattato
 - 6 pizzichi di sale, pepe

Preparazione

La sera prima mettete a bagno i ceci in acqua. Il giorno dopo fate cuocere i ceci, almeno per 1 ora e mezza, molto lentamente in acqua leggermente salata (che siano al dente). Successivamente in una pentola da minestra fate soffriggere il battuto di lardo con la salvia e uno spicchio d'aglio. Quindi aggiungete i pomodori mondati e tritati ed infine i ceci con la loro acqua di cottura. Regolate il sale, date una buona macinata di pepe e portate ad ebollizione per almeno tre quarti d'ora. A questo punto mettete la pasta (trofie ad esempio). Servite fumante con abbondante parmigiano.

<•>

Questa zuppa è ipercalorica e iperproteica: l'ideale per le persone inappetenti che stanno diminuendo di peso (ad es. le persone in dialisi peritoneale). Le persone in emodialisi devono porre attenzione al potassio che è molto alto (i ceci sono ricchi di potassio)!

I lipidi sono alti e prevalentemente di origine animale! Questo piatto può rientrare nei pasti liberi nei pazienti che stanno seguendo una dieta ipoproteica .

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|--------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Ceci secchi | 1490 | 83 | 34.5 | 225.5 | 640 | 1080 | 4270 | 1495 |
| Aglio | 3.7 | 0.2 | 0 | 0.8 | 1 | 0 | 4 | 4 |
| Pomodori | 50.9 | 3.2 | 0.6 | 9.2 | 29 | 22 | 986 | 79 |
| Lardo | 623.7 | 0.2 | 69.3 | 0 | 6 | 57 | 1 | 105 |
| Trofie | 672 | 21.6 | 0.6 | 154.8 | 34 | 56 | 622 | 330 |
| Parmigiano | 187 | 18 | 12.8 | 0.5 | 670 | 293 | 41 | 400 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1800 | 0 | 0 |
| Totale | 3027.3 | 126.2 | 117.8 | 390.8 | 1380 | 3308 | 5924 | 2413 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Ceci secchi | 248.3 | 13.8 | 5.7 | 37.6 | 107 | 180 | 712 | 249 |
| Aglio | 0.6 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Pomodori | 8.5 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 5 | 4 | 164 | 13 |
| Lardo | 103.9 | 0 | 11.5 | 0 | 1 | 9 | 0 | 17 |
| Trofie | 112 | 3.6 | 0.1 | 25.8 | 6 | 9 | 104 | 55 |
| Parmigiano | 31.2 | 3 | 2.1 | 0.1 | 112 | 49 | 7 | 67 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Totale | 504.5 | 20.9 | 19.5 | 65.1 | 231 | 551 | 988 | 402 |

Pasta ricotta e zafferano

Ingredienti per 6 persone

- 420 g di pasta
- 300 g di ricotta
 - 1/2 cipolla
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 3 cucchiai d'olio d'oliva
 - pepe
- 1 bustina di zafferano
- 1 pizzico di sale per lo zafferano, 1 cucchiaino di sale grosso per l'acqua (assorbito 3000 mg)

Preparazione

In una padella fate soffriggere la cipolla tritata finemente, aggiungete la ricotta e una bustina di zafferano che avrete precedentemente sciolto in 3 cucchiari di acqua salata. Contemporaneamente cuocete la pasta in acqua salata. Scolate la pasta e conditela con il sugo preparato.

<•>

Piatto sfizioso e non eccessivamente calorico! Il contenuto di lipidi è limitato!

Le persone che seguono la dieta ipoproteica possono sostituire la pasta con quella apoteica in modo da ridurre al minimo l'assunzione di proteine!

Questo piatto va molto bene anche per chi è in dialisi: il potassio e il fosforo sono molto bassi!

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|---------------|
| Pasta | 2016 | 64,8 | 1,8 | 464,4 | 102 | 168 | 1866 | 990 |
| Ricotta | 544 | 48,8 | 32 | 16 | 1576 | 140 | 348 | 660 |
| Cipolla | 12 | 0,5 | 0 | 2,6 | 12,5 | 5 | 70 | 17 |
| Olio | 270 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Prezzemolo | 1,2 | 0,2 | 0 | 0 | 13,2 | 2 | 64,8 | 4,5 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1200 [^] | 0 | 0 |
| Totale | 2843,2 | 114,3 | 63,8 | 483 | 1703,7 | 1515 | 2348,8 | 1671,5 |
| 1 porzione | 473,9 | 19,1 | 10,6 | 80,5 | 283,9 | 252,5 | 391,5 | 278,6 |

[^] valore ipotizzato

Pasta con il pesto alla Piera

Ingredienti per 4 persone

- 280 g di pasta
 - 10 foglie di basilico
 - 25 g pinoli
 - 2 cucchiai di parmigiano reggiano
 - 4 cucchiai di olio d'oliva
 - 2 pizzichi di sale per il pesto,
- 1 cucchiaino di sale grosso per l'acqua
(assorbito 3000 mg)

Preparazione

Lavate il basilico e asciugatelo. Quindi insieme ai pinoli tritatelo finemente e mettete il tutto in una scodella. Unite il parmigiano, l'olio e il sale (due pizzichi) e mescolate il tutto. Condite poi la pasta, precedentemente cotta.

<•>

Variante della tipica ricetta genovese, non per questo meno buona. Fornisce un buon apporto energetico. Consigliamo ai pazienti con IRC di usare la pasta ipoproteica, per poter gustare questo piatto al di fuori del pasto libero. L'apporto lipidico è prevalentemente di origine vegetale.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Pasta | 940.8 | 30.2 | 0.8 | 216.7 | 48 | 78 | 871 | 462 |
| Pinoli | 141.7 | 7.4 | 11.9 | 1.3 | 10 | 1 | 92 | 117 |
| Parmigiano | 44.9 | 4.3 | 3.1 | 0 | 161 | 70 | 10 | 96 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3600 | 0 | 0 |
| Olio | 360 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 1487.4 | 41.9 | 55.8 | 218 | 219 | 3749 | 973 | 675 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------|------|-----|------|----|-----|-----|-----|
| Pasta | 235.2 | 7.5 | 0.2 | 54.2 | 12 | 19 | 218 | 115 |
| Pinoli | 34.4 | 1.9 | 3 | 0.3 | 3 | 0 | 23 | 29 |
| Parmigiano | 11.2 | 1.1 | 0.8 | 0 | 40 | 17 | 3 | 24 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 0 | 0 |
| Olio | 90 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 370.8 | 10.5 | 14 | 54.5 | 55 | 936 | 244 | 168 |

Pasta per crepe alla Clara

Ingredienti per 8 crepes

- 2 uova
- 250 ml di latte parzialmente scremato
 - 125 g di farina "00"
 - un pizzico di sale
 - un noce di burro

Preparazione

Sbattete le uova in una terrina, aggiungete il latte, la farina setacciata e il sale. Mescolate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Fate riposare la pastella da 30 minuti ad un ora. Ungete di burro una pentola antiaderente di cm 15/18 di diametro e scaldatelo, poi versate un mestolino di pastella, rigirando la pentola in modo che il composto ricopra il fondo. Quando la crepe comincia ad arricciarsi ai bordi voltatela, ungete nuovamente la pentola e ripetete l'operazione. Farcitele come meglio credete, dolci o salate.

<•>

Questo è un piatto divertente, che può essere usato come base per un pasto piuttosto diverso dall'usuale.

Va bene nella IRC, grazie al basso contenuto di proteine, che possono ancora essere ridotte usando latte e farina ipoproteica. In questa fase, un buon ripieno di verdure, oppure, se non ci sono problemi di colesterolo e trigliceridi, dolce o con panna e verdure può essere un buon consiglio.

In dialisi, caduta la remora delle proteine, si possono pensare a ripieni "classici" ad esempio con salmone e panna (attenzione ancora ai trigliceridi e al colesterolo); il salmone affumicato è molto salato: attenzione a non associare questo peccato di gola con altri cibi salati o conservati in salamoia.
 Dopo il trapianto, attenzione soprattutto alle calorie del ripieno (e mi raccomando non più di una crepe dolce).

| 8 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Uova | 156 | 13 | 11 | 1 | 50 | 150 | 150 | 210 |
| Latte | 122.5 | 8.7 | 4.5 | 12.5 | 300 | 120 | 425 | 235 |
| Farina | 428.7 | 13.7 | 0.9 | 97.5 | 21 | 3 | 175 | 95 |
| Burro | 90.2 | 0.1 | 10 | 0.1 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Totale | 797.4 | 35.5 | 26.4 | 111.1 | 373 | 574 | 751 | 543 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Uova | 19.5 | 1.6 | 1.4 | 0.1 | 6 | 19 | 19 | 26 |
| Latte | 15.3 | 1.1 | 0.6 | 1.6 | 37 | 15 | 53 | 29 |
| Farina | 53.6 | 1.7 | 0.1 | 12.2 | 3 | 0 | 22 | 12 |
| Burro | 11.3 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 37 | 0 | 0 |
| Totale | 99.7 | 4.4 | 3.1 | 13.9 | 46 | 71 | 94 | 67 |

Pizza di patate alla Vittorina

Ingredienti per 6 persone

- 1 kg di patate
- 200 g di fontina
- 150 g di prosciutto cotto in una sola fetta
 - 1 cucchiaio d'olio d'oliva
 - 3 uova
 - 4 pizzichi di sale

Preparazione

Far lessare le patate in una pentola e poi schiacciarle con il passaverdura. Mettere le patate in un recipiente e salatele. Aggiungere alle patate le uova (precedentemente sbattute), la fontina a dadini, il prosciutto tagliato a cubetti ed un cucchiaio d'olio d'oliva. Mescolare bene il tutto con una forchetta. Ungere una pirofila e mettere l'impasto a **cuocere per circa 40 minuti a 250 gradi** fino a quando non avrà assunto un bel colore dorato.

<•>

Questo piatto è una bomba di potassio! (Vedere modalità di cottura per ridurre il potassio in appendice).

Va bene per le persone in **dialisi peritoneale** se non hanno il potassio alto!

Per ridurre la quota proteica e lipidica vi consigliamo di non utilizzare la fontina!

Nei pazienti **trapiantati**, con problemi di colesterolo, è opportuno eliminare il formaggio!

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Patate | 900 | 21 | 4 | 208 | 100 | 70 | 5700 | 540 |
| Fontina | 748 | 50.4 | 60.8 | 14.4 | 1740 | 902 | 178 | 1122 |
| Prosciutto | 618 | 31.7 | 40 | 0 | 15 | 3006 | 355 | 240 |
| Olio | 90 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Uova | 234 | 19.5 | 16.5 | 1.5 | 75 | 225 | 225 | 315 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1200 | 0 | 0 |
| Totale | 2590 | 122.6 | 131.3 | 223.9 | 1930 | 5403 | 6458 | 2217 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Patate | 150 | 3.5 | 0.7 | 34.7 | 17 | 12 | 950 | 90 |
| Fontina | 124.7 | 8.4 | 10.1 | 2.4 | 290 | 150 | 30 | 187 |
| Prosciutto | 103 | 5.3 | 6.7 | 0 | 3 | 501 | 59 | 40 |
| Olio | 15 | 0 | 1.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Uova | 39 | 3.3 | 2.7 | 0.3 | 13 | 37 | 37 | 53 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 |
| Totale | 431.7 | 20.5 | 21.9 | 37.4 | 323 | 900 | 1076 | 370 |

Riso con il pane fritto all'Adriana

Ingredienti per 6 persone

- 500 g di riso
- 450 g di pane raffermo
- 150 g di olio d'oliva (assorbito 100)
- 5 pizzichi di sale per l'acqua del riso
 - pepe quanto basta

Preparazione

Tagliare a cubetti il pane raffermo e soffriggerlo nell'olio bollente. Girarlo e rigirarlo. Togliere quando appare croccante e dorato e farlo asciugare in un foglio di carta assorbente. A parte si lessa il riso che deve essere scolato molto al dente. Condire il riso con l'olio e il pane fritto, prima di servire rimescolare il tutto ancora sul fuoco perché si insaporisca bene. Si serve caldo e croccante.

<•>

Elevata quota calorica! Questo piatto va bene per tutte le persone che hanno problemi di malnutrizione e stanno perdendo peso.

Inoltre vi vogliamo evidenziare che il potassio e il fosforo sono bassi quindi questa pietanza va doppiamente bene nei dializzati!

La quota proteica è medio-bassa e se si usa il pane o il riso ipoproteico si può ridurre ancora! Quindi anche le persone con **IRC** avanzata, che devono assumere poche proteine, possono utilizzare questa ricetta!

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Riso | 1700 | 31.5 | 5 | 408.5 | 30 | 30 | 550 | 600 |
| Pane | 1255.5 | 39.1 | 0.9 | 291.1 | 288 | 2993 | 725 | 450 |
| Olio | 900 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1800 | 0 | 0 |
| Totale | 3855.5 | 70.6 | 105.9 | 699.6 | 318 | 4823 | 1275 | 1050 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|---------------|-------|------|------|-------|----|-----|-----|-----|
| Riso | 283.3 | 5.3 | 0.8 | 68.1 | 5 | 5 | 92 | 100 |
| Pane | 209.3 | 6.5 | 0.1 | 48.5 | 48 | 499 | 121 | 75 |
| Olio | 150 | 0 | 16.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Totale | 642.6 | 11.8 | 17.6 | 116.6 | 53 | 804 | 213 | 175 |

Risotto allo zafferano di Vittorina

Ingredienti per 6 persone

- 2 cucchiai d'olio d'oliva
 - 1 noce di burro
 - 1 cipolla media
- 1 bustina di zafferano (125 mg)
 - 500 g di riso
- 1,25 l di brodo di dado (4 g di dado e 2 g di sale)
 - 80 g di fontina
- 10 cucchiai di parmigiano

Preparazione

In una pentola far rosolare dolcemente la cipolla nell'olio e burro. Aggiungere il riso, la bustina di zafferano e un poco alla volta il brodo senza smettere di mescolare. A cottura quasi ultimata aggiungere la fontina a dadini. Servire spolverizzando il risotto con il parmigiano grattugiato.

<•>

Questo appetitoso risotto ipercalorico si caratterizza per un contenuto medio di proteine e lipidi (attenzione al fatto che i grassi sono prevalentemente di origine animale).

Si consiglia nei pazienti con **IRC** di eliminare la fontina per ridurre ulteriormente la quota di proteine, o usare il riso ipoproteico.

Il potassio e il fosforo sono bassi quindi le persone in **dialisi** possono utilizzare questa ricetta senza remore.

Dopo il **trapianto** bisogna porre attenzione ai grassi animali e alla quota calorica di questa ricetta.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Olio | 180 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Burro | 90.2 | 0.1 | 10 | 0.1 | 2 | 2 | 0 | 2 |
| Cipolla | 24 | 1 | 0 | 5.2 | 25 | 10 | 140 | 35 |
| Riso | 1700 | 31.5 | 5 | 408.5 | 30 | 30 | 550 | 600 |
| Brodo | 7 | 0.2 | 0.7 | 0 | 0 | 2000 | 0 | 0 |
| Fontina | 299.2 | 20.2 | 24.3 | 5.8 | 696 | 361 | 71 | 449 |
| Parmigiano | 224.4 | 21.6 | 15.4 | 0.6 | 804 | 352 | 49 | 480 |
| Totale | 2524.8 | 74.6 | 75.4 | 420.2 | 1557 | 2755 | 810 | 1566 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Olio | 30 | 0 | 3.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Burro | 15 | 0 | 1.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Cipolla | 4 | 0.2 | 0 | 0.9 | 4 | 2 | 23 | 6 |
| Riso | 283.3 | 5.3 | 0.8 | 68.1 | 5 | 5 | 92 | 100 |
| Brodo | 1.2 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 333 | 0 | 0 |
| Fontina | 50 | 3.4 | 4.1 | 1 | 116 | 60 | 12 | 75 |
| Parmigiano | 37.4 | 3.6 | 2.6 | 0.1 | 134 | 59 | 8 | 80 |
| Totale | 420.9 | 12.5 | 12.6 | 70.1 | 259 | 459 | 135 | 261 |

Schiacciata con broccoli alla Aru

Ingredienti per 6 persone

- 600 di farina
 - acqua
- 6 pizzichi di sale
- 800 g di broccoli
 - 2 teste d'aglio
 - 1 cipolla
 - 1 tuorlo d'uovo
- 3 cucchiaini d'olio d'oliva

Preparazione

Su una spianatoia impastate la farina, l'acqua e il sale (tre pizzichi) fino ad ottenere un composto omogeneo. Stendete quindi l'impasto in modo da formare due strati di pasta rotondi. Nel frattempo in un tegame fate bollire i broccoli con il sale. Preparate un soffritto con aglio, cipolla, olio d'oliva e poi aggiungete i broccoli che avete precedentemente scolato. Mettete il ripieno tra i due strati di pasta e chiudete bene i bordi. Pennellate la pasta con il tuorlo d'uovo e **mettete in forno a 180° per circa 45 minuti.**

Variante: al posto dei broccoli potete usare i cipollotti.

<•>

Bomba calorica. Medio contenuto proteico e basso contenuto lipidico. Le proteine possono essere ancora ridotte usando la farina ipoproteica.

Attenzione però al potassio.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Farina | 2058 | 66 | 4.2 | 768 | 102 | 12 | 840 | 456 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1800 | 0 | 0 |
| Broccoli | 200 | 24 | 3.2 | 20 | 224 | 96 | 2720 | 528 |
| Aglio | 7.4 | 0.4 | 0 | 1.6 | 2 | 1 | 8 | 8 |
| Cipolla | 23.3 | 1 | 0.1 | 5 | 24 | 10 | 136 | 34 |
| Olio | 270 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Tuorlo | 60.3 | 2.8 | 5.4 | 0.1 | 25 | 9 | 20 | 100 |
| Totale | 2619 | 94.2 | 42.9 | 794.7 | 377 | 1928 | 3724 | 1126 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Farina | 343 | 11 | 0.7 | 128 | 17 | 2 | 140 | 76 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Broccoli | 33.3 | 4 | 0.5 | 3.3 | 37 | 16 | 453 | 88 |
| Aglio | 1.2 | 0.1 | 0 | 0.3 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Cipolla | 3.9 | 0.2 | 0 | 0.8 | 4 | 2 | 23 | 6 |
| Olio | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Tuorlo | 10.1 | 0.5 | 0.9 | 0 | 4 | 1 | 3 | 17 |
| Totale | 436.5 | 15.8 | 7.1 | 132.4 | 62 | 321 | 620 | 188 |

Sugo al pomodoro e basilico di Vittorina

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di pomodori
- 2 cucchiai di olio d'oliva
 - 1/2 cipolla media
 - abbondante basilico
 - 5 pizzichi di sale

Preparazione

Tagliare i pomodori in 4 parti e farli bollire con poca acqua per circa 6 minuti, scolarli e passarli nel passaverdura. Mettere in una pentola 2 cucchiai di olio d'oliva e fate appassire la cipolla tagliata finemente, aggiungere i pomodori passati e salare. Far cuocere a fuoco molto lento per almeno 1 ora, poi aggiungere il basilico tagliato abbastanza finemente, ultimare la cottura in circa 10 minuti.

<•>

Tipico sugo all'italiana che si può abbinare ad un buon piatto di pasta, i pazienti con IRC possono usare la pasta ipoproteica. Nel complesso è un buon condimento, unica pecca è l'alto contenuto di potassio.

| 4 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Pomodori | 80 | 5 | 1 | 14.5 | 45 | 35 | 1550 | 125 |
| Olio | 180 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Cipolla | 23.3 | 1 | 0.1 | 5 | 24 | 10 | 136 | 34 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1500 | 0 | 0 |
| Totale | 283.3 | 6 | 21.1 | 19.5 | 69 | 1545 | 1686 | 159 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|-----------------|------|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|
| Pomodori | 20 | 1.3 | 0.3 | 3.6 | 11 | 9 | 387 | 31 |
| Olio | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Cipolla | 5.8 | 0.3 | 0 | 1.3 | 6 | 3 | 34 | 9 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 375 | 0 | 0 |
| Totale | 70.8 | 1.6 | 5.3 | 4.9 | 17 | 387 | 421 | 40 |

Sugo al profumo d'orto di Marilena

Ingredienti per 6 persone

- 500 g di polpa di pomodoro (pelato, strizzato e ben scolato)
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
 - 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di sale fino
 - 10 foglie di basilico
- 1,5 g d'erba cipollina

Preparazione

In una pentola mettere l'olio d'oliva e l'aglio e far rosolare dolcemente. Quindi versare nella pentola la polpa di pomodoro che si è ottenuta pelando, strizzando e scolando i pomodori. Salare la polpa di pomodoro e **cuocere per 20 minuti**, infine aggiungere l'erba cipollina ed il basilico tritato.

Questo sugo può servire sia per la pasta sia per alcune verdure precedentemente bollite (es. broccoletti).

<•>

E' un sugo con basso contenuto proteico, lipidico e calorico. Va bene per tutti i pazienti, soprattutto se usato con pasta ipoproteica. Attenzione al sodio e al potassio.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Pomodoro | 80 | 5 | 1 | 14.5 | 45 | 35 | 1550 | 125 |
| Olio | 90 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aglio | 7.4 | 0.4 | 0 | 1.6 | 2 | 1 | 8 | 8 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3500 | 0 | 0 |
| Totale | 177.4 | 5.4 | 11 | 16.1 | 47 | 3536 | 1558 | 133 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|-----------------|------|-----|-----|-----|---|-----|-----|----|
| Pomodoro | 13.3 | 0.8 | 0.2 | 2.4 | 7 | 6 | 258 | 21 |
| Olio | 15 | 0 | 1.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aglio | 1.2 | 0.1 | 0 | 0.3 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 583 | 0 | 0 |
| Totale | 29.5 | 0.9 | 1.9 | 2.7 | 7 | 589 | 259 | 22 |

Tagliatelle ai funghi alla Rossella

(ricetta con funghi freschi)

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di funghi porcini freschi
- 2 pizzichi di sale per i funghi, 1 cucchiaino di sale grosso per l'acqua (assorbito 3000 mg)
- 3 cucchiari di olio d'oliva
 - 1 spicchio di aglio
- una manciata di prezzemolo
 - 280 g di pasta

Preparazione

I funghi freschi non devono essere lavati, ma solamente puliti con un foglio di carta assorbente inumidito. Tagliate a fettine i funghi e fateli rosolare nell'olio di oliva con uno spicchio di aglio; quando sono quasi cotti aggiungete il prezzemolo. In una pirofila versate le tagliatelle (precedentemente cotte) e condite con il sugo ai funghi preparato.

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-----------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Pasta | 940.8 | 30.2 | 0.8 | 216.7 | 48 | 78 | 871 | 462 |
| Funghi porcini | 75 | 10.2 | 1.8 | 4.8 | 27 | 156 | 705 | 426 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3600 | 0 | 0 |
| Olio di oliva | 270 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aglio | 3.7 | 0.2 | 0 | 0.8 | 1 | 0 | 4 | 4 |
| Prezzemolo | 1.2 | 0.2 | 0 | 0 | 13 | 2 | 65 | 5 |
| Totale | 1290.7 | 40.8 | 32.6 | 222.3 | 89 | 3836 | 1645 | 897 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Pasta | 235.2 | 7.5 | 0.2 | 54.2 | 12 | 19 | 218 | 115 |
| Funghi porcini | 18.7 | 2.5 | 0.5 | 1.2 | 7 | 39 | 176 | 107 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 0 | 0 |
| Olio di oliva | 67.5 | 0 | 7.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aglio | 0.9 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Prezzemolo | 0.3 | 0.1 | 0 | 0 | 3 | 1 | 16 | 1 |
| Totale | 322.6 | 10.2 | 8.2 | 55.6 | 22 | 959 | 411 | 224 |

Tagliatelle ai funghi alla Rossella

(ricetta con funghi secchi)

Ingredienti per 4 persone

- 50 g di funghi secchi
 - 1 spicchio aglio
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 200 g salsa di pomodoro
- 280 g di pasta all'uovo
- 2 pizzichi di sale per i funghi, 1 cucchiaino di sale grosso per l'acqua (assorbito 3000 mg)

Preparazione

I funghi secchi devono essere posti nell'acqua tiepida la sera prima e devono essere ben lavati e ben asciugati. Successivamente fateli friggere nell'olio di oliva e nell'aglio. Quando sono rosolati aggiungete il pomodoro, il sale e **fate cuocere per circa 60 minuti.**

<•>

Il contenuto proteico di questo primo è basso, ma non nullo. Attenzione alla combinazione degli alimenti. Si può usare pasta ipoproteica.

In dialisi: W la pasta fatta in tutti i modi.

Trapianto: W la pasta, ma con moderazione.

Attenzione i funghi sono molto ricchi di potassio, soprattutto quelli secchi (guardate quanto potassio aggiungono solo 50 g di funghi secchi!). Sebbene anche in dialisi i funghi non sono vietati (come abbiamo detto più volte nell'introduzione, vietare completamente le cose è un peccato, fare attenzione è vitale). I funghi secchi sono una bomba di potassio e quelli freschi vanno comunque usati in piccole quantità (non resta molto di 300 g di funghi freschi una volta cotti).

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|----------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Pasta | 940.8 | 30.2 | 0.8 | 216.7 | 48 | 78 | 871 | 462 |
| Funghi secchi | 73.5 | 5.9 | 2.3 | 7.8 | 14 | 43 | 1423 | 306 |
| Aglio | 3.7 | 0.2 | 0 | 0.8 | 1 | 0 | 4 | 4 |
| Olio di oliva | 180 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Pomodoro | 100 | 1.8 | 0.8 | 22.8 | 30 | 6 | 450 | 62 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3600 | 0 | 0 |
| Totale | 1298 | 38.1 | 23.9 | 248.1 | 93 | 3727 | 2748 | 834 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Pasta | 235.2 | 7.5 | 0.2 | 54.2 | 12 | 19 | 218 | 115 |
| Funghi secchi | 18.4 | 1.5 | 0.6 | 1.9 | 3 | 11 | 356 | 77 |
| Aglio | 0.9 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Olio di oliva | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Pomodoro | 25 | 0.5 | 0.2 | 5.7 | 7 | 1 | 113 | 15 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 0 | 0 |
| Totale | 3324.5 | 9.6 | 6 | 62 | 22 | 931 | 688 | 208 |

Tagliatelle con ragù alla Rossella

Ingredienti per 4 persone

- 280 g di pasta
 - 1/2 cipolla
- 3 cucchiaini di olio di oliva
 - 200 g di carne tritata
- 200 g di salsa di pomodoro
- 3 pizzichi di sale per il ragù,
1 cucchiaino di sale grosso per l'acqua (assorbito 3000 mg)

Preparazione

Prendete la cipolla pulitela, lavatela e tagliatela fine. Mettete la cipolla sminuzzata in una padella con un cucchiaino di olio d'oliva e fatela soffriggere. Unitela poi in una pentola con il pomodoro, la carne, 2 cucchiaini di olio e 3 pizzichi di sale .

Fate cuocere il tutto per circa 30 minuti.

Contemporaneamente fate cuocere la pasta. Fate poi saltare in padella, per alcuni minuti, la pasta con il ragù.

<•>

Dialisi: W la pasta fatta in tutti i modi. Un consiglio: condire bene con olio ed evitare di usare salse troppo concentrate di pomodoro (alcune salse di pomodoro in lattina sono ricche di sale, che può aumentare molto la sete, più raramente di polifosfati). Meglio se la salsa di pomodoro è fatta in casa, non troppo concentrata per non aumentare il potassio.

Trapianto: W la pasta, ma con moderazione. In particolare, attenzione ad usare carne magra (per esempio chiedendo quella da mangiare cruda), sia per ridurre i grassi di origine animale (molto importante) sia per tenere sotto controllo le calorie.

| 4 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|----------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Pasta | 940.8 | 30.2 | 0.8 | 216.7 | 48 | 78 | 871 | 462 |
| Cipolla | 11.6 | 0.5 | 0 | 2.5 | 12 | 5 | 68 | 17 |
| Olio di oliva | 270 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Carne tritata | 226 | 42.6 | 6.2 | 0 | 22 | 200 | 700 | 350 |
| Pomodoro | 100 | 1.8 | 0.8 | 22.8 | 30 | 6 | 450 | 62 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3900 | 0 | 0 |
| Totale | 1548.4 | 75.1 | 37.8 | 242 | 112 | 4189 | 2089 | 891 |
| | | | | | | | | |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Pasta | 235.2 | 7.5 | 0.2 | 54.2 | 12 | 19 | 218 | 115 |
| Cipolla | 2.9 | 0.1 | 0 | 0.6 | 3 | 1 | 17 | 4 |
| Olio di oliva | 67.5 | 0 | 7.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Carne tritata | 56.5 | 10.7 | 1.5 | 0 | 5 | 50 | 175 | 87 |
| Pomodoro | 25 | 0.5 | 0.2 | 5.7 | 7 | 2 | 113 | 16 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 975 | 0 | 0 |
| Totale | 387.1 | 18.8 | 9.4 | 60.5 | 27 | 1047 | 523 | 222 |

Torta salata agli spinaci di Vittorina

Ingredienti per 6 persone

- 5 manciate di spinaci lessati
- 300 g di ricotta fresca di vacca
 - 6 wurstel piccoli (150 g)
 - 2 uova intere
 - 2 cucchiaino d'olio d'oliva
- 1 confezione da grammi 230 di pasta sfoglia
 - 5 pizzichi di sale

Preparazione

In una pentola lessare gli spinaci e scolarli. In seguito dopo aver messo in una padella l'olio d'oliva soffriggere gli spinaci, salarli e tagliarli. Quando sono freddi metterli in una pirofila e poi aggiungere la ricotta, le uova sode a pezzetti ed i wurstel tagliati a rondelle. Amalgamare bene il tutto e stendere in una teglia la pasta sfoglia utilizzando la carta da forno. Versare il composto di spinaci e far **cuocere in forno a temperatura moderata per circa 30 minuti.**

<•>

E' una buona bomba calorica, con contenuto proteico limitato.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Spinaci | 186.3 | 27.5 | 5.7 | 6.5 | 632 | 810 | 4301 | 502 |
| Ricotta | 408 | 36.6 | 24 | 12 | 1182 | 105 | 261 | 495 |
| Uova | 156 | 13 | 11 | 1 | 50 | 150 | 150 | 210 |
| Wurstel | 438 | 18.9 | 40.2 | 0 | 18 | 1411 | 341 | 270 |
| Olio | 180 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Pasta | 851 | 15.9 | 52.9 | 83 | 39 | 64 | 715 | 379 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1500 | 0 | 0 |
| Totale | 2219.3 | 111.9 | 153.8 | 102.5 | 1921 | 4040 | 5768 | 1856 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Spinaci | 31.1 | 4.6 | 0.9 | 1.1 | 105 | 135 | 717 | 84 |
| Ricotta | 68 | 6.1 | 4 | 2 | 197 | 17 | 43 | 83 |
| Uova | 26 | 2.2 | 1.8 | 0.2 | 8 | 25 | 25 | 35 |
| Wurstel | 73 | 3.1 | 6.7 | 0 | 3 | 235 | 57 | 45 |
| Olio | 30 | 0 | 3.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Pasta | 141.8 | 2.7 | 8.8 | 13.8 | 7 | 11 | 119 | 63 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 250 | 0 | 0 |
| Totale | 369.9 | 18.7 | 25.5 | 17.1 | 320 | 673 | 961 | 310 |

Tortino di patate e prosciutto alla Enza

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di patate
- 200 g di prosciutto cotto
 - 2 noci di burro
- 4 cucchiaini di parmigiano reggiano
- 50 g di latte parzialmente scremato
 - 2 uova intere
- 4 pizzichi di sale

Preparazione

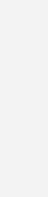
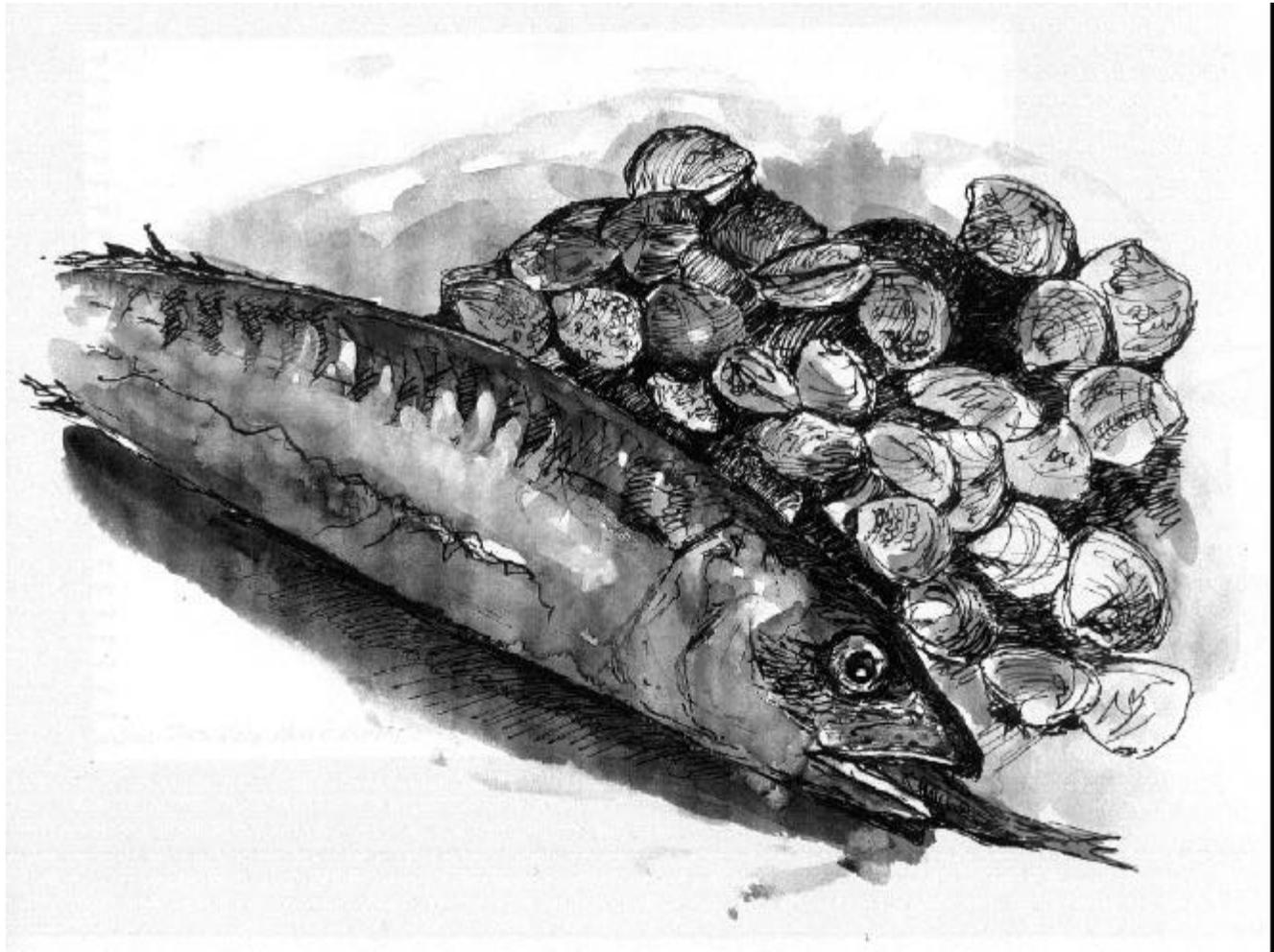
Preparare il purè utilizzando le patate, il formaggio, l'uovo, il latte, il burro e il sale. Prendere una tortiera, rivestita da carta forno e versare metà dell'impasto. Poi stendere sull'impasto il prosciutto a fette ed il rimanente purè. **Infornare a 250°.**
In genere è cotto quando la superficie è dorata (circa 15 minuti).

<•>

Piatto ricco di calorie (derivanti soprattutto dai lipidi), sodio e potassio. ottimo per i malnutriti, con le solite cautele!!!

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Patate | 270 | 6.3 | 1.2 | 62.4 | 30 | 21 | 1710 | 162 |
| Prosciutto | 824 | 42.2 | 52.1 | 0 | 20 | 3908 | 462 | 320 |
| Burro | 180.5 | 0.1 | 19.9 | 0.1 | 4 | 3 | 1 | 5 |
| Parmigiano | 89.8 | 8.6 | 6.1 | 0 | 322 | 141 | 19 | 192 |
| Latte | 24.5 | 1.7 | 0.9 | 2.5 | 60 | 24 | 85 | 47 |
| Uova | 156 | 13 | 11 | 1 | 50 | 150 | 150 | 210 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1200 | 0 | 0 |
| Totale | 1544.8 | 71.9 | 91.2 | 66 | 486 | 5447 | 2427 | 936 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Patate | 67.5 | 1.6 | 0.3 | 15.6 | 7 | 5 | 427 | 41 |
| Prosciutto | 206 | 10.5 | 13 | 0 | 5 | 977 | 115 | 80 |
| Burro | 45.1 | 0 | 5 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| Parmigiano | 22.5 | 2.1 | 1.5 | 0 | 81 | 35 | 5 | 48 |
| Latte | 6.1 | 0.4 | 0.2 | 0.6 | 15 | 6 | 21 | 12 |
| Uova | 39 | 3.3 | 2.7 | 0.3 | 13 | 37 | 37 | 53 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Totale | 386.2 | 17.9 | 22.7 | 16.5 | 122 | 1361 | 605 | 235 |

SECONDI



Arrosto di maiale con salsa di nocciole alla Giuseppina

Ingredienti per 6 persone

1. Arrosto

- 600 g di carne di maiale
 - un rametto di rosmarino
 - 2 foglie di lauro
 - 1 cipolla
 - 2 spicchi di aglio
 - 2 gambe di sedano
 - pizzico di pepe
 - 4 pizzichi di sale
 - 5 cucchiaini di olio d'oliva
 - 2 bicchieri di vino bianco
 - 1 bicchiere di acqua.
- #### 2. Salsa di nocciole
- 20 g di nocciole tritate
 - 1 cucchiaino di olio d'oliva
 - 4 cucchiaini di panna da cucina
 - 4 cucchiaini di sugo dell'arrosto

Preparazione

In una pentola fate soffriggere l'olio con l'aglio, la cipolla, il lauro, il rosmarino e il sedano precedentemente lavati e tritati. Quindi mettetevi l'arrosto e fatelo rosolare. Successivamente unite il sale, il pepe, la noce moscata e lasciate **cuocere per circa 90 minuti**, aggiungendo poco alla volta l'acqua e il vino bianco.

Per la salsa di nocciole mettete in una pentola le nocciole finemente tritate, 1 cucchiaino d'olio d'oliva, la panna e il sugo dell'arrosto e fateli cuocere fino ad ebollizione. Prima di servire tagliate a fettine l'arrosto e versate sopra la salsa calda.

<•>

Questo succulento arrosto sfata un mito: cioè che tutto quello che ha a che fare con la frutta secca contenga una quantità proibitiva di potassio. È vero le nocciole sono solo 20 g, ma tritate fini lasciano molto più sapore e il contenuto reale di potassio non è cambiato.

Piatto ad medio-alto contenuto proteico, consigliato ai pazienti con IRC come pasto libero. Il contenuto lipidico è anche abbastanza alto, ma tenete presente che è dovuto principalmente a grassi di origine vegetale.

| 6 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|---------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Maiale | 606 | 110.4 | 18.6 | 0 | 48 | 672 | 2112 | 1332 |
| Cipolla | 23.3 | 1 | 0.1 | 5 | 24 | 10 | 136 | 34 |
| Aglio | 7.4 | 0.4 | 0 | 1.6 | 2 | 1 | 8 | 8 |
| Sedano | 50.2 | 5.2 | 0.5 | 6.6 | 71 | 319 | 638 | 103 |
| Olio d'oliva | 540 | 0 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Nocciole | 119.8 | 2.9 | 11.6 | 1 | 48 | 0 | 74 | 64 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1200 | 0 | 0 |
| Vino bianco | 135 | 0.2 | 0 | 0.2 | 16 | 88 | 140 | 133 |
| Panna | 188.7 | 1.3 | 19.6 | 1.9 | 44 | 28 | 76 | 34 |
| Totale | 1670.4 | 121.4 | 110.4 | 16.3 | 253 | 2318 | 3184 | 1708 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Maiale | 101 | 18.4 | 3.1 | 0 | 8 | 112 | 352 | 222 |
| Cipolla | 3.9 | 0.2 | 0 | 0.8 | 4 | 2 | 23 | 6 |
| Aglio | 1.2 | 0.1 | 0 | 0.3 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Sedano | 8.4 | 0.9 | 0.1 | 1.1 | 12 | 53 | 106 | 17 |
| Olio d'oliva | 90 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Nocciole | 20 | 0.5 | 1.9 | 0.2 | 8 | 0 | 12 | 11 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 |
| Vino bianco | 23 | 0 | 0 | 0 | 3 | 15 | 23 | 22 |
| Panna | 31.5 | 0.2 | 3.3 | 0.3 | 7 | 5 | 13 | 6 |
| Totale | 279 | 20.3 | 18.4 | 2.7 | 42 | 387 | 530 | 285 |

Arrostro di vitello alla Marisa

Ingredienti per 6 persone

- 700 g di spalla di vitello
 - 2 noci di burro
- 4 cucchiaio d'olio d'oliva
- 1 ramoscello di rosmarino
- 1 bicchiere di brodo o acqua con 2 g di dado
 - 4 pizzichi di sale
- 1 bicchierino di cognac (10 g)

Preparazione

Nella pentola a pressione fate rosolare la carne di vitello con il burro, l'olio d'oliva ed un ramoscello di rosmarino.

Dopo pochi minuti salate la carne, spruzzatela di cognac e lasciatela evaporare. Infine aggiungete un bicchiere scarso di brodo, chiudete la pentola a pressione e, all'inizio del sibilo, abbassate la fiamma e **fate cuocere per 35 minuti**.

<•>

Consigliamo di sostituire il burro con l'olio di oliva in modo da rendere questo piatto meno ricco di grassi (saturi), infatti in questo modo riduciamo al minimo i grassi di origine animale sostituendoli con quelli di origine vegetale che hanno una azione protettiva per quanto riguarda le malattie cardiovascolari. Dopo aver effettuato questa modifica la pietanza va benissimo nei trapiantati. Questa ricetta va bene per i pazienti in dialisi: l'apporto proteico è buono, il fosforo è basso, il potassio è alto (attenzione a non associare a questo piatto altri piatti ricchi di potassio come ad esempio un contorno di patate). Poiché la carne contiene molte proteine deve essere consumata con moderazione e secondo le indicazioni dietetiche, nelle persone in dieta ipoproteica per IRC, eventualmente questa ricetta può rientrare nel pasto libero.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Vitello | 644 | 144.9 | 7 | 0.7 | 98 | 700 | 2450 | 1498 |
| Burro | 180.5 | 0.1 | 10 | 0.1 | 4 | 3 | 1 | 5 |
| Olio | 360 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Dado | 3.5 | 0.1 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1200 | 0 | 0 |
| Cognac | 22.6 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 1210.6 | 145.1 | 57.3 | 0.9 | 102 | 1900 | 2451 | 1503 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Vitello | 107.3 | 24.1 | 1.2 | 0.1 | 16 | 117 | 408 | 250 |
| Burro | 30.1 | 0 | 1.7 | 0 | 1 | 1 | 10 | 1 |
| Olio | 60 | 0 | 6.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Dado | 0.6 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 |
| Cognac | 3.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 201.8 | 24.1 | 9.7 | 0.1 | 17 | 318 | 408 | 251 |

Fagiano al madera della nonna Olga

Ingredienti per 6 persone

- 700 g di carne di fagiano pronta da cucinare
 - fegato di vitello (100 g)
 - 1 bicchiere abbondante di madera (o porto o marsala secco) pesa circa 100 g
 - 4 fegatini di pollo (200 g)
- ½ bicchiere di latte parzialmente scremato
 - 5 cucchiaini di olio d'oliva
 - 1 noce di burro
 - 1 cipolla
 - 1 gambo di sedano
 - 1 mazzetto di aromi (timo, alloro, rosmarino, salvia)
- 1 lt di brodo (dato 4 g e 1 g di sale)
 - 1 foglia di salvia
- 4 pizzichi di sale e 1 pizzico di pepe

Preparazione

Pulire il fagiano, tagliarlo a pezzi, lavarlo ed asciugarlo. Far rosolare per qualche minuto il fagiano in una casseruola con l'olio e il burro, condirlo con il sale e il pepe, quindi aggiungere la cipolla e il sedano tagliati a pezzi e gli aromi. Lasciarlo insaporire per qualche minuto. Appena la cipolla comincia a colorirsi, bagnare con il madera, quindi coprire la pentola e lasciar cuocere molto lentamente, aggiungendo, quando occorre, qualche cucchiaino di brodo.

Nel frattempo, a parte, cuocere rapidamente, con il burro e la salvia, il fegato del fagiano, il fegato di vitello e i fegatini di pollo tagliati a fettine. Unirvi il sale e il pepe. Frullare tutto e tenere al caldo. Quando il fagiano è pronto, disporlo sul piatto di portata.

Recuperare il fondo di cottura del fagiano con il latte, unirlo al composto di fegato e versare sul fagiano la salsina così ottenuta, che deve avere la densità di una crema molto fluida. Eventualmente si può guarnire con le patate, precedentemente tagliate in quattro e fritte nell'olio, al quale avrete aggiunto per profumarle un pezzetto di cipolla e un rametto di rosmarino.

Consiglio: per far perdere l'odore di selvaggina al fagiano è necessario tenerlo per una mezz'ora o più sotto l'acqua corrente.

| 6 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|--------------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Fagiano | 1008 | 170.1 | 36.4 | 0 | 343 | 728 | 2877 | 2156 |
| Fegato di vitello | 132 | 20 | 5 | 2 | 7 | 100 | 300 | 350 |
| Madera | 157 | 0.2 | 0 | 12 | 4 | 4 | 97 | 12 |
| Fegatini di pollo | 244 | 41 | 9 | 3 | 28 | 300 | 600 | 440 |
| Latte | 58.8 | 4.2 | 2.2 | 6 | 144 | 55 | 204 | 113 |
| Olio | 450 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Burro | 90.2 | 0.1 | 10 | 0.1 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| Cipolla | 23.3 | 1 | 0.1 | 5 | 24 | 10 | 136 | 34 |
| Sedano | 25.1 | 2.6 | 0.2 | 3.3 | 35 | 160 | 319 | 51 |
| Brodo | 7.1 | 0.2 | 0.7 | 0 | 0 | 1000 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1200 | 0 | 0 |
| Totale | 2195.5 | 239.4 | 113.6 | 31.4 | 587 | 3558 | 4534 | 3159 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Fagiano | 168 | 28.3 | 6.1 | 0 | 57 | 121 | 479 | 60 |
| Fegato di vitello | 22 | 3.3 | 0.8 | 0.3 | 1 | 17 | 50 | 58 |
| Madera | 26.2 | 0 | 0 | 2 | 1 | 1 | 16 | 2 |
| Fegatini di pollo | 40.7 | 6.8 | 1.5 | 0.5 | 5 | 50 | 100 | 73 |
| Latte | 9.8 | 0.7 | 0.4 | 61 | 24 | 9 | 34 | 19 |
| Olio | 75 | 0 | 8.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Burro | 15 | 0 | 1.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Cipolla | 3.9 | 0.2 | 0 | 0.8 | 4 | 2 | 23 | 6 |
| Sedano | 4.2 | 0.4 | 0 | 0.5 | 6 | 27 | 53 | 9 |
| Brodo | 1.2 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 167 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 |
| Totale | 366 | 39.7 | 18.9 | 65.1 | 98 | 594 | 755 | 228 |

< • > Bomba iperproteica! Assolutamente da evitare nell'IRC, se però siete amanti della selvaggina questa ricetta può essere utilizzata come pasto libero!

Le persone in dialisi devono porre attenzione al potassio che è particolarmente alto, ci raccomandiamo di non abbinare questo piatto con un contorno di patate!

I lipidi sono abbastanza alti, quindi sconsigliata alle persone con ipercolesterolemia.

La selvaggina ha anche un elevato contenuto di purine che incrementano l'acido urico, attenzione a chi soffre di gotta.

Faraona in umido di zia Giuseppina

Ingredienti per 6 persone

- 750 g di carne di faraona (1.4 kg circa di faraona)
 - 1 cipolla
- 1 rametto di rosmarino
 - 2 foglie di lauro
- 1 gamba di sedano
 - 2 pomodori
- 4 pizzichi di sale
- pizzico di origano e peperoncino
- 4 cucchiaio di olio di oliva
 - 1 bicchiere di acqua

Preparazione

Prendete le verdure, pulitele e lavatele. Quindi sminuzzatele e fatele soffriggere nell'olio.

Unite poi la faraona a pezzetti, fate rosolare la faraona a fuoco lento per alcuni minuti e salatela.

Deve cuocere per circa 60 minuti (per evitare che si carbonizzi potete aggiungere acqua o del vino bianco secco o del brodo di cottura).

<•>

Bomba proteica, "vietato" ai pazienti con IRC, permesso solo come pasto libero. Va bene invece per i pazienti in dialisi e trapiantati. Attenzione all'alto contenuto di potassio. È un piatto a basso apporto lipidico (e per lo più di origine vegetale) quindi adatto per chi ha problemi di colesterolo.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|----------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Faraona | 855 | 182.3 | 13.5 | 1.5 | 367 | 780 | 3083 | 2310 |
| Cipolla | 23.3 | 1 | 0.1 | 5 | 24 | 10 | 136 | 34 |
| Sedano | 25.1 | 2.6 | 0.2 | 3.3 | 35 | 160 | 319 | 51 |
| Pomodoro | 33.9 | 2.1 | 0.4 | 6.1 | 19 | 15 | 657 | 53 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1200 | 0 | 0 |
| Olio di oliva | 360 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 1297.3 | 188 | 54.2 | 15.9 | 445 | 2165 | 4195 | 2448 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Faraona | 142.5 | 30.4 | 2.3 | 0.3 | 61 | 130 | 514 | 385 |
| Cipolla | 3.9 | 0.2 | 0 | 0.8 | 4 | 2 | 23 | 6 |
| Sedano | 4.2 | 0.4 | 0 | 0.5 | 6 | 27 | 53 | 9 |
| Pomodoro | 5.7 | 0.3 | 0.1 | 1 | 3 | 3 | 109 | 9 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 |
| Olio di oliva | 60 | 0 | 6.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 216.3 | 31.3 | 9.1 | 2.6 | 74 | 362 | 699 | 409 |

Fesa di tacchino alla Marilena

Ingredienti per 6 persone

- 600 g di fesa di tacchino (ossia il petto)
 - 1 cucchiaio e mezzo d'olio d'oliva
 - 3 spicchi d'aglio
 - 1 cucchiaino scarso di sale (3 g)
 - 1 rametto di rosmarino
 - 2 foglie d'alloro
 - 2 pomodori piccoli

Preparazione

In una pentola mettere: l'olio d'oliva, l'aglio, il rosmarino e l'alloro. Rosolare adagiandovi la fesa di tacchino, successivamente salare da entrambi i lati le fette di carne.

I primi 10 minuti di cottura avverranno a fuoco vivace per colorire la carne. Poi aggiungere i pomodori pelati e strizzati; proseguire la **cottura a fuoco lento per altri 40 minuti**.

<•>

Questo è un piatto di semplice esecuzione, ma gustoso, con poche calorie e molte proteine!

Ideale per le persone in dialisi peritoneale che spesso incorrono in problemi di malnutrizione (nonnino inappetente che non ha più voglia di mangiare).

Questa ricetta va benissimo anche per le persone trapiantate in quanto il contenuto lipidico è basso (vi ricordiamo che il petto di tacchino contiene pochi grassi, invece se utilizzate la coscia i grassi raddoppiano).

Ovviamente le persone in IRC avanzata devono astenersi dal consumare grosse quantità di carne, ma possono utilizzare questa ricetta come pasto libero.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Tacchino | 804 | 132 | 29.4 | 2.4 | 138 | 306 | 1920 | 1740 |
| Olio | 135 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aglio | 11.2 | 0.5 | 0 | 2.4 | 3 | 1 | 13 | 12 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3000 | 0 | 0 |
| Pomodori | 33.9 | 2.1 | 0.4 | 6.1 | 19 | 15 | 657 | 53 |
| Totale | 984.1 | 134.6 | 44.8 | 10.9 | 160 | 3322 | 2590 | 1805 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Tacchino | 134 | 22 | 4.9 | 0.4 | 23 | 51 | 320 | 290 |
| Olio | 22.5 | 0 | 2.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aglio | 1.9 | 0.1 | 0 | 0.4 | 1 | 0 | 2 | 2 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 500 | 0 | 0 |
| Pomodori | 5.6 | 0.3 | 0.1 | 1 | 3 | 3 | 109 | 9 |
| Totale | 164 | 22.4 | 7.5 | 1.8 | 27 | 554 | 431 | 301 |

Filetti di platessa alla Marilena

Ingredienti per 4 persone

- 1 confezione di filetti di platessa da 300 g
 - 2 uova intere
 - 10 cucchiaini di pan grattato
- 2 cucchiaini e mezzo di olio d'oliva
 - 5 pizzichi di sale
 - 1 limone

Preparazione

Scongelare i filetti ed asciugarli bene. Sbattere le 2 uova intere in un piatto e poi passare ogni filetto di platessa nell'uovo sbattuto e quindi nel pan grattato. In una padella scaldare l'olio d'oliva e adagiarvi i filetti di platessa e salare.

Cuocere 5 minuti per parte, spegnere la fiamma e appoggiare i filetti su carta assorbente. Servire caldi con fette di limone.

<•>

Il pesce rappresenta, come la carne propriamente detta, una fonte notevole di proteine.

Una porzione è però del tutto ragionevole.

La platessa è un pesce a contenuto lipidico medio (vi ricordiamo che esistono pesci magri, a basso contenuto lipidico, come il dentice, il luccio, il merluzzo, il nasello, il palombo, il rombo, la trota...).

Questa ricetta va bene per le persone dializzate: tante proteine, il fosforo non è eccessivo (questo smentisce in parte la convinzione popolare che il pesce sia ricco di fosforo).

| 4 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|---------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Platessa | 249 | 47.7 | 5.1 | 2.7 | 36 | 381 | 990 | 585 |
| Uova | 156 | 13 | 11 | 1 | 50 | 150 | 150 | 210 |
| Pan grattato | 354 | 11.6 | 1.9 | 77.5 | 130 | 760 | 150 | 120 |
| Olio | 225 | 0 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1500 | 0 | 0 |
| Limone | 4.8 | 0.2 | 0 | 1.1 | 5 | 2 | 54 | 4 |
| Totale | 988.8 | 72.5 | 43 | 82.3 | 221 | 2793 | 1344 | 919 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Platessa | 62.3 | 11.9 | 1.3 | 0.7 | 9 | 95 | 247 | 146 |
| Uova | 39 | 3.3 | 2.7 | 0.3 | 12 | 37 | 37 | 53 |
| Pan grattato | 88.5 | 2.9 | 0.5 | 19.4 | 33 | 190 | 37 | 30 |
| Olio | 56.3 | 0 | 6.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 375 | 0 | 0 |
| Limone | 1.2 | 0.1 | 0 | 0.3 | 1 | 1 | 13 | 1 |
| Totale | 247.3 | 18.2 | 10.8 | 20.7 | 55 | 698 | 334 | 230 |

Frittata di piselli al forno della nonna Olga

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di piselli sgranati
 - 4 uova
- 80 g di prosciutto cotto in una sola fetta
 - 1 mazzetto di prezzemolo
 - 1 cipolla
 - 5 cucchiaini d'olio d'oliva
 - 1 pizzico di sale

Preparazione

Tagliare il prosciutto cotto a dadini e tenerli da parte; lavare il prezzemolo, asciugarlo delicatamente con il canovaccio e tritarlo finemente. Sbucciare la cipolla, lavarla e tritarla finemente. In un tegame con 3 cucchiaini d'olio far appassire la cipolla tritata senza lasciarla colorire, aggiungere i piselli, farli rosolare per un minuto mescolandoli delicatamente con un cucchiaio di legno e insaporirli con un pizzico di sale, aggiungere i dadini di prosciutto cotto, il prezzemolo tritato e mescolare bene. Spennellare con l'olio rimasto una tortiera, versarvi le uova sbattute, i piselli e il prosciutto e **far cuocere la frittata in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti circa**. Servirla calda o tiepida. La ricetta può comprendere anche le carote, da cuocere prima in acqua o al vapore, e quindi da unire alle uova sbattute, ai piselli, al prosciutto e alla cipolla prima di passare nel forno.

Variante:

Nelle persone con **IRC** o con problemi di colesterolo alto consigliamo di eliminare il prosciutto.

<•>

Questa appetitosa frittata al forno si caratterizza per un contenuto elevato di lipidi e medio di proteine. Consigliamo quindi ai pazienti con **IRC** e ai pazienti **trapiantati** di eliminare il prosciutto: in questo modo si riducono le proteine e i grassi di origine animale!

I dializzati possono utilizzare questa ricetta senza particolari timori, attenzione a non associare a questa frittata dei piatti ricchi di potassio.

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Piselli | 210 | 21 | 0,6 | 31.8 | 141 | 12 | 1020 | 303 |
| Uova | 312 | 26 | 22 | 2 | 100 | 300 | 300 | 420 |
| Prosciutto | 329.6 | 16.9 | 21.1 | 0 | 8 | 1585 | 187 | 128 |
| Prezzemolo | 1.2 | 0.2 | 0 | 0 | 13 | 2 | 65 | 5 |
| Cipolla | 23.3 | 1 | 0.1 | 5 | 24 | 10 | 136 | 34 |
| Olio | 450 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Totale | 1326.1 | 65.1 | 93.8 | 38.8 | 286 | 2209 | 1708 | 890 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Piselli | 52.5 | 5.3 | 0.2 | 7.8 | 35 | 3 | 255 | 76 |
| Uova | 78 | 6.5 | 5.5 | 0.5 | 25 | 75 | 75 | 105 |
| Prosciutto | 82.4 | 4.2 | 5.3 | 0 | 2 | 396 | 47 | 32 |
| Prezzemolo | 0.3 | 0.1 | 0 | 0 | 3 | 1 | 16 | 1 |
| Cipolla | 5.8 | 0.3 | 0 | 1.3 | 6 | 3 | 34 | 9 |
| Olio | 112.5 | 0 | 12.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 75 | 0 | 0 |
| Totale | 331.5 | 16.4 | 23.5 | 9.6 | 71 | 553 | 427 | 223 |

Insalata di trota alla Piera

Ingredienti per 4 persone

- 3 trote (pulite 450 g)
- il succo di un limone
 - 3 foglie di lauro
 - 3 pizzichi di sale
- 2 cucchiaini di olio d'oliva

Preparazione

Prendete le trote lavatele sotto l'acqua corrente e togliete la spina. Fatele cuocere in una pentola con il lauro. Quando sono fredde sminuzzatele e mettetele in un recipiente. Condite con il succo di un limone e sale.

<•>

Questa insalata di pesce fornisce un apporto energetico modesto, con alto contenuto proteico e basso contenuto lipidico. Consigliamo questa ricetta a chi ha problemi di sovrappeso e vuole dimagrire. I pazienti con IRC possono permettersela come pasto libero o come una delle fonti proteiche della giornata.

| 4 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Trote | 387 | 66.1 | 13.5 | 0 | 63 | 261 | 1773 | 990 |
| Limone | 4.8 | 0.2 | 0 | 1.1 | 5 | 2 | 54 | 4 |
| Olio | 180 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 0 | 0 |
| Totale | 571.8 | 66.3 | 33.5 | 1.1 | 68 | 1163 | 1827 | 994 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|---------------|-------|------|-----|-----|----|-----|-----|-----|
| Trote | 96.7 | 16.5 | 3.4 | 0 | 16 | 65 | 443 | 247 |
| Limone | 1.2 | 0.1 | 0 | 0.3 | 1 | 1 | 13 | 1 |
| Olio | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 225 | 0 | 0 |
| Totale | 142.9 | 16.6 | 8.4 | 0.3 | 17 | 291 | 456 | 248 |

Merluzzo al latte

Ingredienti per 4 persone

- 4 tranci di merluzzo ammollato e dissalato (400 g)
 - 1 cipolla
- 5 cucchiaini di olio oliva per friggere
 - 50 g di farina "00"
 - 1 uovo
- 2 bicchieri di latte
- 2 pizzichi di sale

Preparazione

Prendete la cipolla sbucciatela, lavatela e affettatela. Fatela soffriggere in una padella con dell'olio. A parte infarinate il merluzzo e lo passate nell'uovo sbattuto, quindi lo friggete in padella con olio caldo. Aggiungete poi la cipolla, precedentemente soffritta, due bicchieri di latte e cuocete finché il latte si consuma. Salate se occorre. Servite caldo.

<•>

Piatto ipercalorico, con alto contenuto proteico. Di per sé il merluzzo è un pesce magro, ma se fritto assorbe l'olio di cottura e l'apporto lipidico aumenta notevolmente. Consigliamo eventualmente (non lo abbiamo provato) di far cuocere il merluzzo al vapore e poi terminare la cottura nel latte. Questa variante è utile per ridurre l'apporto lipidico, ma non quello proteico e del potassio.

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Merluzzo | 284 | 68 | 1.2 | 4 | 100 | 464 | 1480 | 776 |
| Cipolla | 23.2 | 1 | 0.1 | 5 | 24 | 10 | 136 | 34 |
| Olio | 540 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Farina | 171.5 | 5.5 | 0.3 | 39 | 9 | 1 | 70 | 38 |
| Uovo | 78 | 6.5 | 5.5 | 0.5 | 25 | 75 | 75 | 105 |
| Latte | 236.2 | 16.9 | 8.7 | 24.1 | 578 | 231 | 819 | 453 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 600 | 0 | 0 |
| Totale | 1332.9 | 97.9 | 65.8 | 72.6 | 736 | 1381 | 2580 | 1406 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Merluzzo | 71 | 17 | 0.3 | 1 | 25 | 116 | 370 | 194 |
| Cipolla | 5.8 | 0.3 | 0 | 1.3 | 6 | 3 | 34 | 9 |
| Olio | 135 | 0 | 12.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Farina | 42.9 | 1.4 | 0.1 | 9.7 | 2 | 0 | 17 | 9 |
| Uovo | 19.5 | 1.6 | 1.4 | 0.1 | 6 | 19 | 19 | 26 |
| Latte | 59.1 | 4.2 | 2.2 | 6 | 145 | 58 | 205 | 113 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 0 | 0 |
| Totale | 333.3 | 24.5 | 16.5 | 18.1 | 184 | 346 | 645 | 351 |

Oca in porchetta alla Rossella

Ingredienti per 6 persone

- 700 g di carne di oca
- 50 g di lardo macinato
 - 4 pizzichi di sale
 - pepe
- 4 spicchi di aglio (uno tritato, 3 schiacciati)
 - 3 rametti di finocchio selvatico
 - 2 cucchiaini di olio d'oliva

Preparazione

Acquistate, dal vostro macellaio di fiducia, un'oca intera pulita e pronta per essere cucinata.

Mettete all'interno dell'oca il lardo, l'aglio, il finocchio selvatico e un pizzico di sale. Quindi cucite l'oca con dello spago da cucina. In una scodella mettete l'olio, il sale, il pepe e mescolate energicamente. Infine ungete l'oca con il composto ottenuto. **Deve cuocere, in forno, per circa 120 minuti a 180°.**

<•>

E' un secondo gustoso ed aromatizzato. Fornisce un buon apporto energetico e proteico. Ideale per la persona inappetente e malnutrita che non ha mai fame. Purtroppo, i lipidi, di origine animale, sono elevati: sconsigliata alle persone con il colesterolo alto.

Permessa ai pazienti con IRC come pasto libero. Per i pazienti in dialisi va bene, ma ricordiamo sempre di dare un'occhiata al potassio.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Oca | 1386 | 152.6 | 86.1 | 0 | 91 | 728 | 2877 | 1379 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1200 | 0 | 0 |
| Aglio | 14.9 | 0.7 | 0 | 3.2 | 5 | 1 | 17 | 16 |
| Lardo | 445.5 | 7.1 | 49.5 | 0 | 4 | 41 | 1 | 75 |
| Totale | 1846.4 | 160.4 | 135.6 | 3.2 | 100 | 1970 | 2895 | 1470 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|---------------|-------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oca | 231 | 25.4 | 14.3 | 0 | 15 | 121 | 479 | 230 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 |
| Aglio | 2.5 | 0.1 | 0 | 0.5 | 1 | 0 | 3 | 3 |
| Lardo | 74.3 | 1.2 | 8.3 | 0 | 1 | 7 | 0 | 13 |
| Totale | 307.8 | 26.7 | 22.6 | 0.5 | 100 | 328 | 482 | 246 |

Polipi con le fave alla Rosa

Ingredienti per 4 persone

- 700 g di polipetti
- 300 g di fave fresche sgranate
 - 200 g di pomodori
 - 1 cipolla
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
 - 4 cucchiaini di olio d'oliva
 - 3 pizzichi di sale

Preparazione

Prendete i polipetti, puliteli e lavateli accuratamente sotto l'acqua corrente. Fate scottare i pomodori in acqua bollente, poi scolateli e tritateli, dopo aver tolto tutti i semi. Fate scottare le fave in acqua bollente e pulitele. prendete la cipolla, pulitela, tagliatela e fatela soffriggere nell'olio.

Aggiungete quindi i polipetti e fateli rosolare a fuoco lento. Versate il vino bianco, fatelo evaporare ed infine aggiungeteci le fave, i pomodori, il sale ed il pepe.

Fate cuocere ancora per circa 10 minuti.
Servite caldo.

<•>

Polipetti sfiziosissimi, da provare e gustare. Le porzioni sono molto abbondanti e il vostro pasto si può limitare a questa ricetta. Ha un alto contenuto proteico, come al solito i pazienti con IRC possono permettersela solo come pasto libero. L'apporto energetico è discreto, medio è il contenuto lipidico (prevalentemente di origine vegetale). Cattiva notizia per i dializzati: il potassio è alto.

| 4 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|--------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Polipo | 399 | 74.2 | 7 | 10.5 | 1008 | 2975 | 651 | 1323 |
| Fave | 156 | 12.3 | 2.4 | 23.1 | 69 | 36 | 969 | 294 |
| Pomodoro | 32 | 2 | 0.4 | 5.8 | 18 | 14 | 620 | 50 |
| Cipolla | 23.3 | 1 | 0.1 | 5 | 24 | 10 | 136 | 34 |
| Vino bianco | 33.7 | 0 | 0 | 0 | 4 | 22 | 35 | 33 |
| Olio | 360 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 0 | 0 |
| Totale | 1004 | 89.5 | 49.9 | 44.4 | 1123 | 3957 | 2411 | 1734 |
| 1 porzione1 | | | | | | | | |
| Polipo | 99.7 | 18.5 | 1.7 | 2.6 | 252 | 744 | 163 | 331 |
| Fave | 39 | 3.1 | 0.6 | 5.8 | 17 | 9 | 242 | 73 |
| Pomodoro | 8 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 5 | 3 | 155 | 13 |
| Cipolla | 5.8 | 0.3 | 0 | 1.3 | 6 | 3 | 34 | 9 |
| Vino bianco | 8.4 | 0 | 0 | 0 | 1 | 5 | 9 | 8 |
| Olio | 90 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 225 | 0 | 0 |
| Totale | 250.9 | 22.4 | 12.4 | 11.2 | 281 | 989 | 603 | 434 |

Polpette di melanzane all'Irene

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di melanzane
 - 1 uovo
- 5 cucchiari di parmigiano reggiano grattugiato
 - 2 spicchi d'aglio
 - 1 manciata di prezzemolo
- 50 g di pane raffermo o pane pesto
- 3 cucchiari di latte parzialmente scremato
 - scorza di limone
 - pepe
- 2 pizzichi di sale

Preparazione

Prendete le melanzane lavatele, sbucciatele e tagliatele a pezzi. Cuocetele in una pentola con acqua bollente e lasciatele per alcuni minuti fino a che non diventano morbide. Quindi scolatele, strizzatele e schiacciatele con una forchetta fino ad ottenere una crema.

Aggiungete poi a questa l'uovo, il parmigiano, l'aglio tritato e il pane (precedentemente messo ad ammorbidire con il latte, il sale, il pepe e la scorza di mezzo limone).

Amalgamate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo con il quale formate delle polpette. Friggetele in olio caldo e servite subito. Consideriamo una porzione due polpette a testa.

<•>

Piatto con pochissime proteine, che possono essere ulteriormente ridotte eliminando il parmigiano e usando latte ipoproteico. Ottimo quindi per i pazienti con IRC. Va bene anche per i pazienti in dialisi, in quanto contiene poco potassio e fosforo.

| 4 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|-------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Melanzane | 48 | 3.3 | 0.3 | 8.7 | 36 | 78 | 552 | 99 |
| Uovo | 78 | 6.5 | 5.5 | 0.5 | 25 | 75 | 75 | 105 |
| Parmigiano | 112.2 | 10.8 | 7.7 | 0.3 | 402 | 176 | 24 | 240 |
| Aglio | 7.4 | 0.4 | 0 | 1.6 | 2 | 1 | 8 | 8 |
| Prezzemolo | 1.2 | 0.2 | 0 | 0 | 13 | 2 | 65 | 5 |
| Pane | 145 | 4.1 | 0.2 | 33.7 | 33 | 418 | 88 | 59 |
| Latte | 14.7 | 1.1 | 0.5 | 1.5 | 36 | 14 | 51 | 28 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 600 | 0 | 0 |
| Totale | 406.5 | 26.4 | 14.2 | 46.3 | 547 | 1364 | 863 | 544 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Melanzane | 8 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 6 | 13 | 92 | 17 |
| Uovo | 13 | 1.1 | 0.9 | 0.1 | 4 | 13 | 13 | 17 |
| Parmigiano | 18.7 | 1.8 | 1.3 | 0.1 | 67 | 29 | 4 | 40 |
| Aglio | 1.2 | 0.1 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Prezzemolo | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 11 | 1 |
| Pane | 24.2 | 0.7 | 0 | 5.6 | 5 | 70 | 15 | 10 |
| Latte | 2.5 | 0.2 | 0.1 | 0.3 | 6 | 2 | 9 | 5 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 0 |
| Totale | 67.8 | 4.4 | 2.4 | 7.7 | 90 | 227 | 145 | 91 |

Polpette alla Vittorina

Ingredienti per 6 persone

- 500 g di carne macinata magra di vitello
 - 2 uova intere
- 1 panino di pane raffermo di circa 100 g
 - 5 pizzichi di sale
 - 2 manciate di prezzemolo
 - 4 cucchiaini d'olio d'oliva

Preparazione

Mettere il pane in una ciotola contenente acqua fredda e farlo ammorbidire molto bene. In seguito strizzarlo ed unirlo in un recipiente alla carne, alle uova ben sbattute ed al sale (volendo si può aggiungere un po' di prezzemolo tritato). Amalgamare il tutto e poi formare con le mani le polpette che potranno essere soffritte in padella (in questo caso utilizziamo 4 cucchiaini di olio) o cotte dentro al sugo di pomodori freschi.

<•>

Questa ricetta, di semplice esecuzione, si caratterizza per un basso contenuto di calorie e di lipidi.

Va bene quindi per i **dializzati** e per i **trapiantati**.

Come tutti i piatti a base di carne presenta un medio contenuto proteico e quindi, nelle persone con **IRC**, deve essere associata ai prodotti ipoproteici come pasta e pane.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-----------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Carne macinata | 460 | 103.5 | 5 | 0.5 | 70 | 500 | 1750 | 1070 |
| Uova | 156 | 13 | 11 | 1 | 50 | 150 | 150 | 210 |
| Pane | 281 | 7.7 | 0.5 | 65.4 | 66 | 836 | 176 | 117 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1500 | 0 | 0 |
| Prezzemolo | 2.4 | 0.4 | 0 | 0 | 26 | 4 | 130 | 9 |
| Olio | 360 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 1259.4 | 124.6 | 56.5 | 66.9 | 212 | 2990 | 2206 | 1406 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Carne macinata | 76.7 | 17.3 | 0.8 | 0.1 | 12 | 83 | 292 | 178 |
| Uova | 26 | 2.2 | 1.8 | 0.2 | 8 | 25 | 25 | 35 |
| Pane | 46.8 | 1.3 | 0.1 | 10.9 | 11 | 139 | 29 | 19 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 250 | 0 | 0 |
| Prezzemolo | 0.4 | 0.1 | 0 | 0 | 4 | 1 | 22 | 1 |
| Olio | 60 | 0 | 6.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 209.9 | 20.9 | 9.4 | 11.2 | 35 | 498 | 368 | 233 |

Polpettone alla Rossella

Ingredienti per 6 persone

- 400 g di carne tritata di maiale
 - 50 g di pane secco
- 5 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato
 - 1 spicchio di aglio
 - una manciata di prezzemolo
 - 1 uovo
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
 - 50 g di spinaci lessati
 - 20 g di prosciutto cotto
 - 50 g di fontina
 - 4 pizzichi di sale

Preparazione

Mettete il pane secco a bagno in un bicchiere di latte per circa trenta minuti, dopo strizzatelo bene e amalgamatelo con la carne, il prezzemolo, l'aglio tritato e il parmigiano reggiano ed il sale. A parte fate una frittata con gli spinaci. Prendete poi l'impasto con la carne e stendetelo, deponete sopra 1 fetta di prosciutto cotto, la frittata e la fontina tagliata a fettine sottili. Infine arrotolate la carne in un tegame precedentemente unto d'olio. **Cuoce-
te in forno per circa 40 minuti a 180°** (durante la cottura girate il polpettone).

<•>

Piatto ricco di proteine e medio contenuto di lipidi (principalmente di origine animale). Va bene per i dializzati e per i trapiantati (attenzione a non associarlo con altre ricette ricche di potassio).

| 6 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|------------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Carne di maiale | 604 | 80 | 31.6 | 0 | 36 | 324 | 1232 | 752 |
| Parmigiano | 112.2 | 10.8 | 7.7 | 0.3 | 402 | 176 | 24 | 240 |
| Aglio | 3.7 | 0.2 | 0 | 0.8 | 1 | 0 | 4 | 4 |
| Uovo | 78 | 6.5 | 5.5 | 0.5 | 25 | 75 | 75 | 105 |
| Pane secco | 145 | 4.1 | 0.2 | 33.7 | 33 | 418 | 88 | 59 |
| Latte | 118.1 | 8.4 | 4.3 | 12.1 | 289 | 116 | 410 | 227 |
| Spinaci | 11.5 | 1.7 | 0.3 | 0.4 | 39 | 50 | 265 | 31 |
| Prosciutto | 82.4 | 4.2 | 5.2 | 0 | 2 | 391 | 46 | 32 |
| Fontina | 187 | 12.6 | 15.2 | 3.6 | 435 | 225 | 45 | 281 |
| Prezemolo | 1.2 | 0.2 | 0 | 0 | 13 | 2 | 65 | 5 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1200 | 0 | 0 |
| Totale | 1343.1 | 128.7 | 70 | 51.4 | 1275 | 2977 | 2254 | 1736 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|------------------------|-------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Carne di maiale | 100.7 | 13.3 | 5.3 | 0 | 6 | 54 | 205 | 125 |
| Parmigiano | 18.7 | 1.8 | 1.3 | 0.1 | 67 | 29 | 4 | 40 |
| Aglio | 0.6 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Uovo* | 13 | 1.1 | 0.9 | 0.1 | 4 | 13 | 13 | 17 |
| Pane secco | 24.2 | 0.7 | 0 | 5.6 | 5 | 70 | 15 | 10 |
| Latte | 19.7 | 1.4 | 0.7 | 2 | 48 | 19 | 68 | 38 |
| Spinaci* | 1.9 | 0.3 | 0.1 | 0.1 | 7 | 8 | 44 | 5 |
| Prosciutto* | 13.7 | 0.7 | 0.9 | 0 | 0 | 65 | 8 | 5 |
| Fontina* | 31.2 | 2.1 | 2.5 | 0.6 | 73 | 37 | 7 | 47 |
| Prezemolo | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 11 | 1 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 |
| Totale | 223.9 | 21.4 | 11.7 | 8.6 | 212 | 495 | 376 | 289 |

* Eliminando l'eliminabile, resta comunque un piatto con medio alto contenuto proteico, ma si riducono i lipidi e lievemente il potassio e il sodio.

Rolata di vitello alla Sandra

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di carne di vitello per rolata
 - 2 uova
 - 100 g di pancetta
 - 1 spicchio di aglio
- rametto di rosmarino
 - 1 cipolla
 - 2 foglie di lauro
- 3 pizzichi di sale e pepe
- 2 bicchieri di acqua

Preparazione

Preparate una frittata e stendetela sulla carne allargata, aggiungete le due fette di pancetta, l'aglio tritato, sale e pepe. Arrotolate la carne e legatela con lo spago da cucina.

Fate un soffritto con cipolla tagliata fine, rosmarino, lauro e olio. Aggiungete poi la rolata e fatela rosolare. Deve cuocere per **circa 90 minuti** in caso di bisogno potete utilizzare il brodo per la cottura.

<•>

Bomba proteica. Da evitare per i pazienti con IRC, permesso come pasto libero o come unica fonte proteica di tutta la giornata. Va bene per i pazienti in dialisi, soprattutto in dialisi peritoneale (durante la quale vengono perse molte proteine). Attenzione al potassio e al fosforo che sono elevati. Va bene anche per i pazienti trapiantati, infatti contiene una quantità media di lipidi.

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Carne | 368 | 82.8 | 4 | 0.4 | 56 | 400 | 1400 | 856 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 0 | 0 |
| Pancetta | 425 | 14.3 | 40.9 | 0 | 7 | 1470 | 230 | 120 |
| Aglio | 3.7 | 0.2 | 0 | 0.8 | 1 | 0 | 4 | 4 |
| Cipolla | 23.3 | 1 | 0.1 | 5 | 24 | 10 | 136 | 34 |
| Uova | 156 | 13 | 11 | 1 | 50 | 150 | 150 | 210 |
| Totale | 976 | 111.3 | 56 | 7.2 | 138 | 2930 | 1920 | 1224 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Carne | 92 | 20.7 | 1 | 0.1 | 14 | 100 | 350 | 214 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 225 | 0 | 0 |
| Pancetta | 106.3 | 3.6 | 10.2 | 0 | 2 | 367 | 57 | 30 |
| Aglio | 0.9 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Cipolla | 5.8 | 0.3 | 0 | 1.3 | 6 | 3 | 34 | 9 |
| Uova | 39 | 3.3 | 2.7 | 0.3 | 13 | 37 | 37 | 53 |
| Totale | 244 | 28 | 13.9 | 1.9 | 35 | 732 | 479 | 307 |

Rotolo di carne di Clementina

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di carne di maiale magra
 - 100 g di mortadella
- 200 g di ricotta fresca di vacca
 - 2 uova intere
- 2 cucchiaini di parmigiano reggiano
 - 5 fette di prosciutto crudo
 - 2 pizzichi di sale
 - pepe

Preparazione

Macinare insieme la carne e la mortadella. In una terrina mescolare: la carne, la mortadella, la ricotta, le uova, il parmigiano, il sale ed il pepe. Dare la forma all'impasto di un rotolo e poi coprire il rotolo con le fette di prosciutto crudo. Avvolgere il tutto con carta d'alluminio ed **infornare a 180 C° per 40 minuti.**

<•>

Questo rotolo di carne è indubbiamente gustosissimo ed appetitoso, ma dal punto di vista nutrizionale è: ipercalorico, iperproteico, iperlipidico, con sodio, potassio e fosforo alti!

Potete considerarlo come un peccato di gola, uno sfizio che vi volete togliere (ad esempio durante un pasto libero).

Può essere indicato nelle situazioni di grave malnutrizione (ad esempio nei pazienti inappetenti in dialisi peritoneale che necessitano di proteine).

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Carne di maiale | 453 | 60 | 23.7 | 0 | 27 | 243 | 924 | 564 |
| Mortadella | 415 | 13.9 | 39.9 | 0 | 40 | 1470 | 230 | 120 |
| Ricotta | 272 | 24.4 | 16 | 8 | 788 | 70 | 174 | 330 |
| Uova | 156 | 13 | 11 | 1 | 50 | 150 | 150 | 210 |
| Parmigiano | 44.9 | 4.3 | 3.1 | 0.1 | 161 | 70 | 10 | 96 |
| Prosciutto crudo | 434 | 22.8 | 38.1 | 0 | 21 | 2733 | 323 | 178 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 600 | 0 | 0 |
| Totale | 1774.9 | 134.8 | 131.8 | 9.1 | 1087 | 5336 | 1811 | 1498 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Carne di maiale | 113.3 | 15 | 5.9 | 0 | 7 | 61 | 231 | 141 |
| Mortadella | 103.7 | 3.5 | 10 | 0 | 10 | 367 | 57 | 30 |
| Ricotta | 68 | 6.1 | 4 | 2 | 197 | 17 | 43 | 83 |
| Uova | 39 | 3.3 | 2.7 | 0.3 | 13 | 37 | 37 | 53 |
| Parmigiano | 11.2 | 1.1 | 0.8 | 0 | 40 | 17 | 3 | 24 |
| Prosciutto crudo | 109 | 5.7 | 9.5 | 0 | 5 | 683 | 81 | 45 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 0 | 0 |
| Totale | 444.2 | 34.7 | 32.9 | 2.3 | 272 | 1332 | 452 | 375 |

Salmone al forno

Ingredienti per 6 persone

- 800 g di salmone
- 1 litro di vino bianco secco
 - una foglia di alloro
 - 1 cipolla
 - una foglia di salvia
- 1 manciata di prezzemolo
 - 1 pizzico di sale
- 70 g di olive (verdi o liguri)

Preparazione

Lavate e pulite il pesce lasciandolo intero. Mettetelo, almeno 12 ore prima della cottura, in un recipiente in cui avete versato mezzo litro di vino bianco. Scolatelo e deponetelo in una pirofila da forno con gli aromi, il sale e mezzo litro di vino bianco.

Fate cuocere in forno a 180° per 30 minuti.

<•>

Elevato contenuto proteico, medio contenuto lipidico. Dato l'alto contenuto di sodio si consiglia attenzione ai pazienti ipertesi. I pazienti in dialisi devono fare attenzione al potassio.

| 6 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|--------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Salmone | 1208 | 156.8 | 64 | 0 | 744 | 4560 | 2400 | 1920 |
| Vino bianco | 750 | 1 | 0 | 1 | 90 | 490 | 780 | 740 |
| Cipolla | 23.2 | 1 | 0.1 | 5 | 24 | 10 | 136 | 34 |
| Prezzemolo | 1.2 | 0.2 | 0 | 0 | 13 | 2 | 65 | 5 |
| Olive | 82.6 | 0.8 | 8.8 | 4.7 | 31 | 913 | 201 | 12 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Totale | 2065 | 159.8 | 72.9 | 10.7 | 902 | 6275 | 3582 | 2711 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Salmone | 201.3 | 26.1 | 10.7 | 0 | 124 | 760 | 400 | 320 |
| Vino bianco | 125 | 0.2 | 0 | 0.2 | 15 | 82 | 130 | 123 |
| Cipolla | 3.9 | 0.2 | 0 | 0.8 | 4 | 2 | 23 | 6 |
| Prezzemolo | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 11 | 1 |
| Olive | 13.8 | 0.1 | 1.5 | 0.8 | 5 | 152 | 33 | 2 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 |
| Totale | 344.2 | 26.6 | 12.2 | 1.8 | 150 | 1046 | 597 | 452 |

Seppie con patate alla Rosa

Ingredienti per 4 persone

- 700 g di seppioline
 - 500 g di patate
 - 1 spicchio di aglio
- 1 bicchiere di vino bianco secco
 - 5 cucchiaini di olio di oliva
 - 3 pizzichi di sale
- 1 manciata di prezzemolo
 - pepe

Preparazione

Lavate le seppioline e tagliatele a pezzetti. Fatele soffriggere con aglio, prezzemolo tritato e 3 cucchiaini di olio. Mescolate bene, salate e bagnatele con il vino bianco. **Fate cuocere per circa 1 ora a fuoco lento**, bagnando, se necessario con acqua. A parte fate lessare le patate, pelatele e fatele passare in una padella con 2 cucchiaini di olio e prezzemolo. Quando sono cotte servitele come contorno alle seppioline.

<•>

Queste seppioline forniscono un buon apporto energetico e proteico. I pazienti con IRC possono gustarle come pasto libero. I pazienti in dialisi devono fare molta attenzione al potassio, seppie e patate sono una combinazione micidiale.

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|--------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Seppie | 504 | 98 | 9.8 | 5.6 | 210 | 770 | 1512 | 1323 |
| Patate | 450 | 10.5 | 2 | 104 | 50 | 35 | 2850 | 270 |
| Aglio | 3.7 | 0.2 | 0 | 0.8 | 1 | 0 | 4 | 4 |
| Vino bianco | 67.5 | 0.1 | 0 | 0.1 | 1 | 44 | 70 | 67 |
| Olio | 450 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 0 | 0 |
| Prezzemolo | 1.2 | 0.2 | 0 | 0 | 13 | 2 | 65 | 5 |
| Totale | 1476.4 | 109 | 61.8 | 110.5 | 275 | 1751 | 4501 | 1669 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Seppie | 126 | 24.5 | 2.5 | 1.4 | 53 | 193 | 378 | 331 |
| Patate | 112.5 | 2.6 | 0.5 | 26 | 13 | 9 | 713 | 67 |
| Aglio | 0.9 | 0.1 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Vino bianco | 16.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 17 | 17 |
| Olio | 112.5 | 0 | 12.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 225 | 0 | 0 |
| Prezzemolo | 0.3 | 0.1 | 0 | 0 | 3 | 1 | 16 | 1 |
| Totale | 369.1 | 27.3 | 15.5 | 27.6 | 69 | 438 | 1125 | 417 |

Trota al cartoccio con patate alla Rossella

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di filetto di trota (4 trote)
 - 5 patate
 - 3 pizzichi di sale
- 300 g di salsa di pomodoro
- 2 cucchiari di olio d'oliva
- un pizzico di pepe nero

Preparazione

Prendete le trote, pulitele (grattate, con un coltellino la parte esterna per eliminare le squame, tagliate la testa e la coda, quindi aprite in due la trota in senso verticale e spinate) e lavatele. A parte fate bollire le patate per circa 10 minuti. Foderate una pirofila con carta stagnola, tagliate a fette le patate e disponetele sul un foglio di carta. Condite con sale, pepe, origano e olio.

Mettete poi sopra le patate le trote condite con sale, pepe, origano, olio, la salsa di pomodoro e chiudete il tutto con un altro foglio di stagnola.

Cuocere in forno a 180° per circa 30 minuti.

<•>

La variante con le patate va bene per i pazienti che non hanno problemi di potassio. Visto che le patate sono ricchissime di potassio, ricordiamo che non è vitale aggiungerle alla trota, senza di esse infatti il contenuto di potassio diventa ragionevole, pur restando alto.

Piatto ricco di proteine. Medio basso è il contenuto lipidico (per metà di origine vegetale).

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|--------------------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Trota | 516 | 88.2 | 18 | 0 | 84 | 348 | 2364 | 1320 |
| Patate | 765 | 17.9 | 3.4 | 176.8 | 85 | 59 | 4845 | 459 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 900 | 0 | 0 |
| Pomodoro | 150 | 2.7 | 1.2 | 34.2 | 45 | 9 | 675 | 93 |
| Olio d'oliva | 180 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 1611 | 108.8 | 42.6 | 211 | 214 | 1316 | 7884 | 1872 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Trota | 129 | 22.1 | 4.5 | 0 | 21 | 87 | 591 | 330 |
| Patate | 191.3 | 4.5 | 0.9 | 44.2 | 21 | 15 | 1211 | 115 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 225 | 0 | 0 |
| Pomodoro | 37.5 | 0.7 | 0.3 | 8.5 | 11 | 2 | 169 | 23 |
| Olio d'oliva | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 402.8 | 27.3 | 10.7 | 52.7 | 53 | 329 | 1971 | 468 |
| 1 porzione senza patate | | | | | | | | |
| | 211.5 | 22.8 | 9.8 | 8.5 | 32 | 314 | 760 | 353 |

CONTORNI



Carciofi stuzzicanti all'Adriana

Ingredienti per 6 persone

- 900 g di carciofi (puliti consideriamo 700 g)
 - 60 g di capperi
- 6 cucchiaini di pan grattato
 - il succo di 3 limoni
 - 3 spicchi d'aglio
- 5 manciate di prezzemolo
 - 5 mazzetti di menta
- 8 cucchiaini d'olio d'oliva
 - 10 cucchiaini di aceto
 - pepe quanto basta

Preparazione

Si puliscono i carciofi togliendo le foglie esterne più dure e poi si lavano con acqua acidulata con il limone (per non farli annerire). Si dividono in quattro parti i cuori e si fanno cuocere in una pentola con olio ed aglio; a metà cottura si regola il pepe e si aggiungono un bel ciuffo di menta tritata, i capperi lavati, il prezzemolo e 10 cucchiaini di aceto. Prima di togliere dal fuoco si spolvera con il pan grattato.

Nota: non si è aggiunto il sale, in quanto i carciofi e i capperi contengono già molto sodio.

<•>

Questo contorno ha poche proteine e quindi va molto bene nelle persone con **IRC**. Il contenuto calorico è basso e i lipidi sono prevalentemente di origine vegetale. I **dializzati** devono porre attenzione al potassio che è particolarmente alto.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|---------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Carciofi | 119 | 11.9 | 1.4 | 16.1 | 602 | 931 | 2632 | 469 |
| Pan grattato | 212.4 | 7 | 1.1 | 46.5 | 78 | 456 | 90 | 72 |
| Limone | 14.3 | 0.6 | 0 | 3.3 | 14 | 6 | 163 | 11 |
| Aglio | 11.2 | 0.5 | 0 | 2.4 | 3 | 1 | 13 | 12 |
| Olio d'oliva | 720 | 0 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aceto | 3.6 | 0.4 | 0 | 0.5 | 13 | 18 | 80 | 29 |
| Prezzemolo | 6 | 1.1 | 0.2 | 0 | 66 | 10 | 324 | 23 |
| Totale | 1086.5 | 21.5 | 82.7 | 68.8 | 776 | 1422 | 3302 | 616 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Carciofi | 19.8 | 2 | 0.2 | 2.7 | 100 | 155 | 439 | 78 |
| Pan grattato | 35.4 | 1.2 | 0.2 | 7.7 | 13 | 76 | 15 | 12 |
| Limone | 2.4 | 0.1 | 0 | 0.5 | 2 | 1 | 27 | 2 |
| Aglio | 1.9 | 0.1 | 0 | 0.4 | 1 | 0 | 2 | 2 |
| Olio d'oliva | 120 | 0 | 13.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aceto | 0.6 | 0.1 | 0 | 0.1 | 2 | 3 | 13 | 5 |
| Prezzemolo | 1 | 0.2 | 0 | 0 | 11 | 2 | 54 | 4 |
| Totale | 181.1 | 3.7 | 13.7 | 12.3 | 129 | 238 | 550 | 103 |

Cipolle agrodolci alla Rosetta

Ingredienti per 6 persone

- 600 g di cipolline
- 1 cucchiaio di zucchero
- 6 cucchiaini di aceto bianco
- 10 cucchiaini d'olio d'oliva
- pepe quanto basta

Preparazione

Lavare bene le cipolline e poi sbollentarle per qualche minuto. Quindi cuocerle delicatamente nell'olio e a cottura quasi ultimata aggiungere il pepe, lo zucchero e l'aceto.

Lasciarle insaporire per qualche minuto sul fuoco prima di servirle a tavola.

<•>

Questo contorno contiene pochissime proteine e quindi va benissimo nei pazienti con **IRC** avanzata, inoltre è poco calorico ed i lipidi sono contenuti (per ridurli ulteriormente utilizzate meno olio) e quindi va bene per le persone che devono dimagrire.

Le cipolline hanno un contenuto medio di potassio: i **dializzati** possono gustarle in tutta tranquillità.

| 6 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Cipolline | 210 | 7.8 | 0.6 | 45.6 | 306 | 78 | 1380 | 288 |
| Zucchero | 35.3 | 0 | 0 | 9.4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aceto | 2.2 | 0.2 | 0 | 0.3 | 8 | 11 | 49 | 17 |
| Olio | 900 | 0 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 1147.5 | 8 | 90.6 | 55.3 | 314 | 89 | 1429 | 305 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|------------------|-------|-----|------|-----|----|----|-----|----|
| Cipolline | 35 | 1.3 | 0.1 | 7.6 | 51 | 13 | 230 | 48 |
| Zucchero | 5.9 | 0 | 0 | 1.6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aceto | 0.4 | 0 | 0 | 0.1 | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Olio | 150 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 191.3 | 1.3 | 15.1 | 9.3 | 52 | 15 | 233 | 51 |

Fagiolini saporiti alla Daniela

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di fagiolini
- 300 g di pomodori
- 3 spicchi di aglio
- una manciata di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 pizzichi di sale

Preparazione

Pulite e lavate i fagiolini. Fateli cuocere in acqua salata per circa 10 minuti . In una padella fate soffriggere l'aglio, precedentemente schiacciato. Unite poi i pomodori, passati nel passaverdura e cuocete il tutto a fuoco lento per circa 5 minuti. Aggiungete i fagiolini, il prezzemolo tritato, il sale e il pepe . Terminare la cottura lasciando sul fuoco per altri 10 -15 minuti.

<•>

Ottimo contorno per i pazienti con **IRC**, infatti è un piatto con poche proteine. Attenzione al potassio, che può essere ridotto non usando i pomodori, ma semplicemente facendo cuocere i fagiolini con un po' d'olio.

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Fagiolini | 90 | 10.5 | 0.5 | 12 | 175 | 10 | 1400 | 240 |
| Pomodori | 48 | 3 | 0.6 | 8.7 | 27 | 21 | 930 | 75 |
| Aglio | 11.2 | 0.5 | 0 | 2.4 | 3 | 1 | 13 | 12 |
| Prezzemolo | 1.2 | 0.2 | 0 | 0 | 13 | 2 | 65 | 5 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 600 | 0 | 0 |
| Olio | 180 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 330.4 | 14.2 | 21.1 | 23.1 | 218 | 634 | 2408 | 332 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Fagiolini | 22.5 | 2.6 | 0.1 | 3 | 44 | 3 | 350 | 60 |
| Pomodori | 12 | 0.7 | 0.1 | 2.2 | 7 | 5 | 233 | 19 |
| Aglio | 2.8 | 0.1 | 0 | 0.6 | 1 | 0 | 3 | 3 |
| Prezzemolo | 0.3 | 0.1 | 0 | 0 | 3 | 1 | 16 | 1 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 0 | 0 |
| Olio | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 82.6 | 3.5 | 5.2 | 5.8 | 55 | 159 | 602 | 83 |

Insalata di carote alla Piera

Ingredienti per 4 persone

- 5 carote
- il succo di un limone
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 pizzichi di sale

Preparazione

Prendete le carote pulitele e lavatele. Tagliatele a listarelle in un recipiente. Condite con il succo di limone, l'olio e il sale. Servite freddo.

<•>

Piatto assolutamente dietetico: ipocalorico, ipolipidico e ipoproteico. Ovviamente l'apporto energetico fornito da questa insalata è modestissimo.

| 4 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Carote | 99 | 5 | 0 | 21.6 | 198 | 225 | 877 | 167 |
| Limone | 4.8 | 0.2 | 0 | 1.1 | 5 | 2 | 54 | 4 |
| Olio | 90 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 600 | 0 | 0 |
| Totale | 193.8 | 5.2 | 10 | 22.7 | 203 | 827 | 931 | 171 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|---------------|------|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|
| Carote | 24.7 | 1.3 | 0 | 5.4 | 49 | 56 | 219 | 42 |
| Limone | 1.2 | 0.1 | 0 | 0.3 | 1 | 1 | 13 | 1 |
| Olio | 22.5 | 0 | 2.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 0 | 0 |
| Totale | 48.4 | 1.4 | 2.5 | 5.7 | 50 | 207 | 232 | 43 |

Insalata di patate alla Piera

Ingredienti per 4 persone

- 6 patate medie
- 125 g di tonno
- una manciata di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 pizzichi di sale

Preparazione

Sbucciate le patate, lavatele e fatele lessare. Dopo averle fatte raffreddare tagliatele a pezzetti (non troppo piccoli) e mettetele in una terrina. Unite quindi il prezzemolo tritato fine e la scatoletta di tonno. Condite con olio e sale. Servite freddo.

<•>

Insalata sfiziosa con un buon apporto calorico; vi consigliamo di eliminare il tonno se dovete seguire una dieta ipoproteica .

Assolutamente da evitare nei **dializzati**: il potassio è altissimo! Se le patate vi piacciono particolarmente e ogni tanto cedete alla tentazione, vi conviene utilizzare le patate novelle, che a parità di peso contengono quasi la metà di potassio rispetto alle patate comuni.

| 4 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|---------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Patate | 918 | 21.4 | 4.1 | 212.2 | 102 | 71 | 5814 | 551 |
| Tonno | 322.5 | 28.5 | 23.1 | 0 | 10 | 487 | 390 | 293 |
| Prezzemolo | 1.2 | 0.2 | 0 | 0 | 13 | 2 | 65 | 5 |
| Olio d'oliva | 180 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 600 | 0 | 0 |
| Totale | 1421.7 | 50.1 | 47.1 | 212.2 | 125 | 1160 | 6269 | 849 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|---------------------|-------|------|------|------|----|-----|------|-----|
| Patate | 230 | 5.3 | 1 | 53.1 | 6 | 5 | 1453 | 138 |
| Tonno | 80.6 | 7.1 | 5.8 | 0 | 3 | 122 | 97 | 73 |
| Prezzemolo | 0.3 | 0.1 | 0 | 0 | 3 | 1 | 16 | 1 |
| Olio d'oliva | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 0 | 0 |
| Totale | 355.9 | 12.5 | 11.8 | 13.3 | 12 | 278 | 1566 | 212 |

Insalatona mista alla Marisa

Ingredienti per 4 persone

- 100 g di canasta
- 100 g di manico
- 100 g di radicchio
- 400 g di pomodori per insalata (3 pomodori)
- 2 cucchiai d'olio d'oliva
 - 2 pizzichi di sale
- 1 cucchiaio di aceto

Preparazione

Lavate e pulite accuratamente le verdure, tagliatele a pezzetti, mescolatele e conditele con l'olio, il sale e l'aceto

<•>

Classica, ma sempre gustosa insalata. Può essere associata a qualunque tipo di secondo.

Eventualmente per rendere l'insalatona più saporita potete aggiungere 100 g di tonno sott'olio sgocciolato.

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Lattuga | 45 | 5.4 | 1.2 | 3.3 | 135 | 150 | 720 | 93 |
| Pomodori | 68 | 4.8 | 0.8 | 11.2 | 44 | 68 | 272 | 104 |
| Olio | 180 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 600 | 0 | 0 |
| Aceto | 0.4 | 0 | 0 | 0.1 | 1 | 2 | 8 | 3 |
| Totale | 293.4 | 10.2 | 22 | 14.6 | 180 | 820 | 1000 | 200 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Lattuga | 11.3 | 1.3 | 0.3 | 0.8 | 34 | 37 | 180 | 23 |
| Pomodori | 17 | 1.2 | 0.2 | 2.8 | 11 | 17 | 68 | 26 |
| Olio | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 0 | 0 |
| Aceto | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 |
| Totale | 73.4 | 2.5 | 5.5 | 3.6 | 45 | 205 | 250 | 50 |
| Tonno | 258 | 22.8 | 18.5 | 0 | 8 | 390 | 312 | 234 |
| 1 porzione | 64.5 | 5.7 | 4.6 | 0 | 2 | 97 | 78 | 59 |

Melanzane al funghetto alla Vittorina

Ingredienti per 6 persone

- 3 melanzane
- 300 g di pomodori
- 10 foglie di basilico
- 1 mozzarella piccola (50 g)
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva

Preparazione

Sbucciare i pomodori, privarli dei semi e tagliarli a pezzettini. Farli cuocere in una padella per alcuni minuti con 2 cucchiaini d'olio d'oliva, in seguito aggiungere le melanzane (che sono state precedentemente lavate, mondate e tagliate a pezzettini) e far cuocere a fuoco molto lento. A cottura ultimata salare, aggiungere il basilico tagliato finemente e la mozzarella a dadini. Coprire la pentola, attendere 3 minuti, ed infine servire.

<•>

Piatto ipocalorico, ipoproteico, ipolipidico con un contenuto medio alto di potassio.

Non è controindicato per nessuno, ovviamente l'apporto energetico che deriva da questo contorno è modesto.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|---------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Melanzane | 144 | 9.9 | 0.9 | 26.1 | 108 | 234 | 1656 | 297 |
| Pomodori | 48 | 3 | 0.6 | 8.7 | 27 | 21 | 930 | 75 |
| Mozzarella | 112 | 10 | 3.3 | 2 | 201 | 69 | 19 | 119 |
| Olio d'oliva | 180 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 484 | 22.9 | 24.8 | 36.8 | 336 | 324 | 2605 | 491 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|---------------------|----|-----|-----|------|----|----|-----|----|
| Melanzane | 24 | 1.6 | 0.1 | 4.3 | 18 | 39 | 276 | 49 |
| Pomodori | 8 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 5 | 3 | 155 | 13 |
| Mozzarella | 19 | 1.7 | 0.5 | 0.3 | 33 | 11 | 3 | 20 |
| Olio d'oliva | 30 | 0 | 3.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 81 | 2.8 | 4 | 36.8 | 56 | 53 | 434 | 82 |

Melanzane al prezzemolo della nonna

Ingredienti per 6 persone

- 2 melanzane rotonde viola chiare (500 g)
 - 2 cucchiari di aceto bianco
 - 2 manciate di prezzemolo
 - 3 cucchiari di olio d'oliva
 - 2 spicchi di aglio
 - sale un pizzico

Preparazione

Preparate un composto con prezzemolo tritato, l'aglio tagliato a fettine, il sale e l'olio. Sbucciate le melanzane e tagliatele a fettine di circa 1 cm di spessore. Poi fatele cuocere in una padella antiaderente (senza condimento, per pochi minuti) a fuoco lento. Appena sono colorite passatele ad una ad una nell'aceto puro e stendetele in un vassoio. Fatele raffreddare. Infine versatevi sopra il composto precedentemente preparato.

<•>

Queste squisite melanzane forniscono un modesto apporto calorico, lipidico e proteico. Possono essere accompagnate da un gustoso secondo.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Melanzane | 80 | 5.5 | 0.5 | 14.5 | 60 | 130 | 920 | 165 |
| Aceto | 0.8 | 0.1 | 0 | 0.1 | 3 | 4 | 16 | 6 |
| Prezzemolo | 2.4 | 0.4 | 0 | 0 | 26 | 4 | 130 | 10 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Olio | 270 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aglio | 7.4 | 0.4 | 0 | 1.6 | 2 | 1 | 8 | 8 |
| Totale | 360.6 | 6.4 | 30.5 | 16.2 | 91 | 438 | 1074 | 189 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Melanzane | 13.3 | 0.9 | 0.1 | 2.4 | 10 | 22 | 153 | 27 |
| Aceto | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| Prezzemolo | 0.4 | 0.1 | 0 | 0 | 4 | 1 | 22 | 2 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 |
| Olio | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aglio | 1.2 | 0.1 | 0 | 0.3 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Totale | 60 | 1.1 | 5.1 | 2.7 | 15 | 74 | 178 | 31 |

Peperonata di Marilena

Ingredienti per 6 persone

- 1 kg di peperoni puliti e tagliati a quadretti
 - 400 g di pomodori sbucciati e leggermente strizzati
 - 2 cucchiaini e ½ d'olio d'oliva
 - 3 spicchi d'aglio
 - 10 g d'erba cipollina tritata
 - 3 foglie di basilico
 - 4 cucchiaini d'aceto casalingo
- 25 g di acciughe sotto sale senza lisce
 - 1 cucchiaino di sale fino (3.5 g)

Preparazione

In una pentola mettere: l'olio d'oliva, l'aglio, l'erba cipollina e le foglie di basilico. Rosolare il tutto ed adagiare i peperoni che sono stati precedentemente puliti e tagliati a quadretti, salare e cuocere per 15 minuti. Aggiungere i pomodori e cuocere per altri 15 minuti. Infine aggiungere le acciughe sotto sale senza lisce e l'aceto. Terminare la cottura dopo altri 15 minuti.

<•>

Si tratta di una ricetta tipica della cucina piemontese con un basso contenuto calorico, proteico e lipidico. Va bene per le persone in soprappeso che desiderano dimagrire.

Le persone ipertese devono fare attenzione al sale.

Questo piatto va bene per le persone con IRC in quanto le proteine sono molto basse.

P.S. Vi consigliamo di utilizzare i peperoni di Carmagnola che sono particolarmente buoni.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Peperoni | 220 | 2 | 3 | 50 | 170 | 300 | 1170 | 280 |
| Pomodori | 64 | 4 | 0.8 | 11.6 | 36 | 28 | 1240 | 100 |
| Olio | 225 | 0 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aglio | 11.2 | 0.5 | 0 | 2.4 | 3 | 1 | 13 | 12 |
| Aceto | 1.4 | 0.1 | 0 | 0.2 | 5 | 7 | 32 | 11 |
| Acciughe | 26.3 | 3.1 | 1.5 | 0 | 91 | 605 | 36 | 81 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3500 | 0 | 0 |
| Totale | 547.9 | 9.7 | 30.3 | 64.2 | 305 | 4441 | 2491 | 484 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Peperoni | 36.7 | 0.3 | 0.5 | 8.3 | 28 | 50 | 195 | 47 |
| Pomodori | 10.7 | 0.7 | 0.1 | 1.9 | 6 | 5 | 207 | 17 |
| Olio | 37.5 | 0 | 4.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Aglio | 1.9 | 0.1 | 0 | 0.4 | 1 | 0 | 2 | 2 |
| Aceto | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 5 | 2 |
| Acciughe | 4.4 | 0.5 | 0.3 | 0 | 15 | 101 | 6 | 13 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 583 | 0 | 0 |
| Totale | 91.4 | 1.6 | 5.1 | 10.6 | 51 | 740 | 415 | 81 |

Purè di fave alla Enza

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di fave secche senza buccia
 - 4 cucchiaini di olio d'oliva
 - 30 g di farina "00"
 - 4 pizzichi di sale
 - acqua

Preparazione

Mettete a bagno le fave almeno 10 ore prima della preparazione.

Prendete le fave lavatele e mettetele in una pentola ricoperta di acqua. Fatele cuocere molto lentamente, con l'aggiunta di sale e rimestando molto spesso, fino a quando diventa una crema. Aggiungete delicatamente la farina e lasciate cuocere ancora per 10 minuti e condite con l'olio. Servite caldo accompagnato da verdure lessate: catalogna o peperoni verdi fritti.

<•>

Questo purè fornisce un buon apporto energetico e proteico. Va bene per i pazienti dializzati, in particolare per quelli in dialisi peritoneale che perdono molte proteine.

Le fave sono ricchissime di potassio, a parità di peso né contengono il doppio rispetto alle patate.

| 4 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Fave | 760 | 67.5 | 6 | 116.3 | 165 | 317 | 2570 | 950 |
| Olio | 360 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1200 | 0 | 0 |
| Farina | 102.9 | 3.3 | 0.2 | 23.4 | 5 | 1 | 42 | 23 |
| Totale | 1222.9 | 70.8 | 46.2 | 139.7 | 170 | 1518 | 2612 | 973 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|---------------|-------|------|------|------|----|-----|-----|-----|
| Fave | 190 | 16.9 | 1.5 | 29.1 | 41 | 79 | 643 | 237 |
| Olio | 90 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Farina | 25.7 | 0.8 | 0.1 | 5.9 | 1 | 0 | 11 | 6 |
| Totale | 305.7 | 17.7 | 11.6 | 35 | 42 | 379 | 654 | 243 |

Ratatouille alla mozzarella di nonna Olga

Ingredienti per 4 persone

- 3 mozzarelle da 150 g ciascuna
- 1 peperone verde ,1 rosso e 1 giallo
 - 1 finocchio
 - 1 cipolla
 - 2 zucchini
- 3 cucchiai d'olio d'oliva
 - 2 pizzichi di sale
 - un pizzico di pepe
 - 2 rametti di timo

Preparazione

Mondate e lavate le verdure. Tagliate a bastoncino gli zucchini, a spicchi il finocchio, a listarelle i peperoni; affettate la cipolla. In un tegame scaldate 3 cucchiai d'olio, unite tutte le verdure e 2 rametti di timo, salate, pepate e cuocete su fiamma vivace per 2 minuti. Abbassate il fuoco e continuate a cuocere per 10-15 minuti, coprendo con un coperchio e girando di tanto in tanto. Sistemate le verdure su un piatto di portata, lasciate intiepidire, unite la mozzarella affettata e servite.

Variante ipoproteica: la ricetta è la medesima, ma alla fine non utilizziamo la mozzarella.

<•>

La ricetta originale si caratterizza per un elevato contenuto calorico, proteico e lipidico; inoltre il potassio è alto (quindi i pazienti **dializzati** devono far attenzione a non abbinare questo contorno con altri piatti ricchi di potassio).

I **trapiantati** devono fare attenzione alla notevole quota di lipidi di origine animale.

| 4 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|---------------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Mozzarelle | 1008 | 89.5 | 72.5 | 29.3 | 1813 | 617 | 171 | 1075 |
| Peperoni | 132 | 1.2 | 1.8 | 30 | 102 | 180 | 702 | 168 |
| Finocchio | 30.4 | 0.9 | 0.6 | 6.1 | 87 | 268 | 524 | 76 |
| Cipolla | 23.3 | 1 | 0.1 | 5 | 24 | 10 | 136 | 34 |
| Zucchini | 49.5 | 4.3 | 0.3 | 7.6 | 69 | 3 | 693 | 215 |
| Olio d'oliva | 270 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 600 | 0 | 0 |
| Totale | 1513.2 | 96.9 | 105.3 | 78 | 2095 | 1678 | 2226 | 1568 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Mozzarelle | 252 | 22.4 | 18.1 | 7.3 | 453 | 154 | 43 | 269 |
| Peperoni | 33 | 0.3 | 0.5 | 7.5 | 25 | 45 | 175 | 42 |
| Finocchio | 7.6 | 0.2 | 0.1 | 1.5 | 22 | 67 | 131 | 19 |
| Cipolla | 5.8 | 0.3 | 0 | 1.3 | 6 | 3 | 34 | 9 |
| Zucchini | 12.4 | 1.1 | 0.1 | 1.9 | 17 | 1 | 173 | 54 |
| Olio d'oliva | 67.5 | 0 | 7.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 0 | 0 |
| Totale | 378.3 | 24.3 | 26.3 | 19.5 | 523 | 420 | 556 | 393 |
| Variante aproteica | | | | | | | | |
| 1 porzione | 126 | 1.9 | 8.2 | 12.2 | 70 | 266 | 513 | 124 |

<•> Se eliminate le mozzarelle questa ricetta diventa praticamente priva di proteine: perfetta nelle persone con **IRC** che seguono una dieta ipoproteica. Il potassio purtroppo anche in questa variante si mantiene alto!

Uova e pomodori ripieni della nonna Rosetta

Ingredienti per 6 persone

- 6 uova intere
- 6 pomodori (480 g senza polpa)
 - 200 g di tonno
 - 2 cucchiaini di maionese
 - 2 acciughe
- 1 manciata di prezzemolo
 - 1 cucchiaino di aceto

Preparazione

Mettete le uova in una pentola con dell'acqua e fatele bollire per circa 7 minuti. Dopo averle fatte raffreddare sguosciatele e tagliatele in due parti uguali. Dividete l'albume sodo dal tuorlo, facendo attenzione a non rompere l'albume.

Prendete i pomodori lavateli, tagliate la parte superiore e svuotateli della polpa (fateli sgocciolare per alcuni minuti).

In un recipiente frullate i tuorli sodi, il tonno, le acciughe, il prezzemolo, l'aceto ottenendo un composto omogeneo.

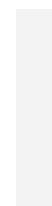
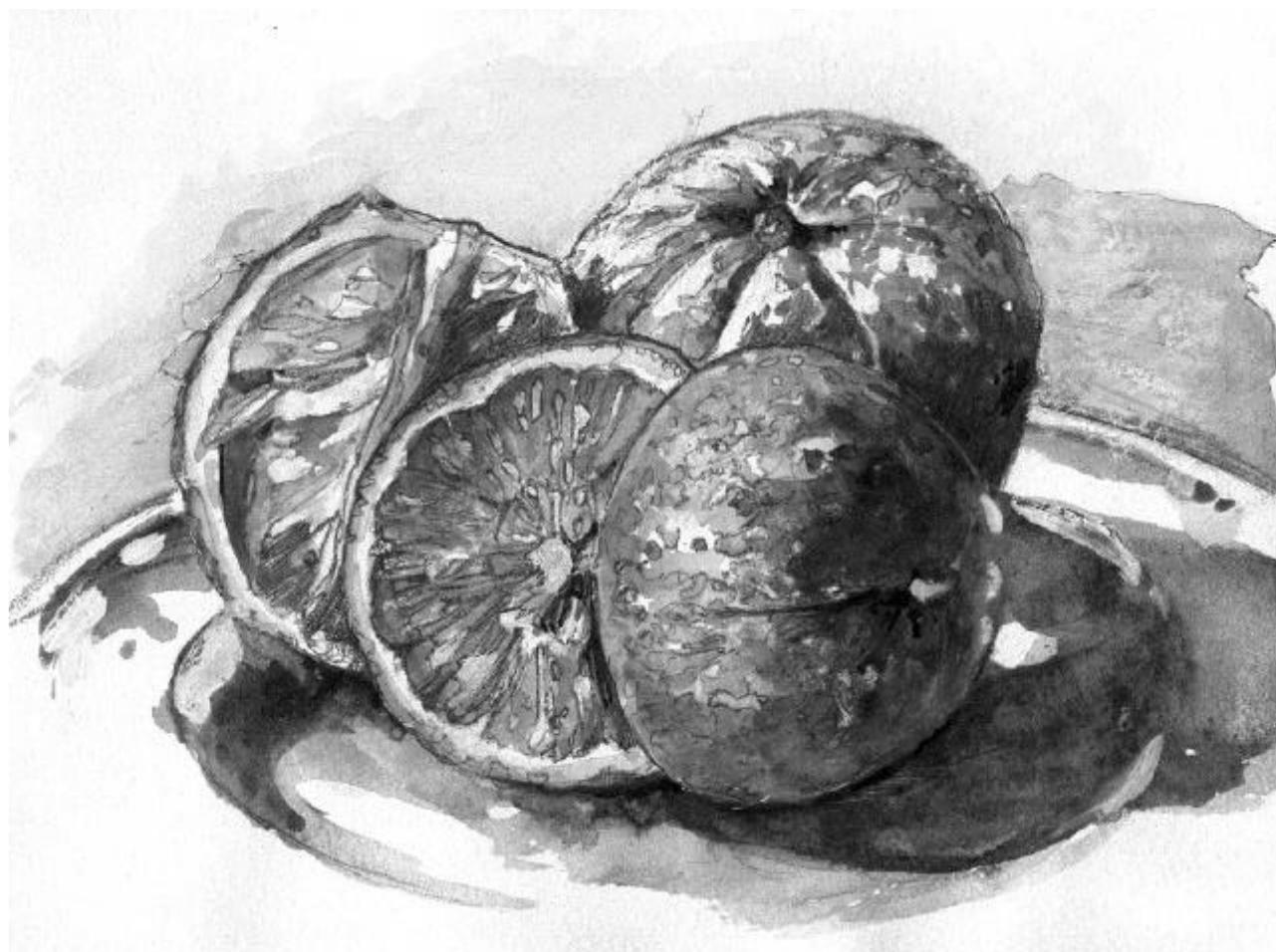
Disponete in un piatto da portata le uova e i pomodori e metteteci dentro il ripieno. Infine guarniteli con maionese.

<•>

Questa ricetta può essere usata come contorno o come antipasto. Considerando la piccola porzione fornisce un buon apporto energetico e proteico. I pazienti con IRC possono gustarla durante il pasto libero.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Uova | 468 | 39 | 33 | 3 | 150 | 450 | 450 | 630 |
| Pomodoro | 85 | 6 | 1 | 14 | 55 | 85 | 340 | 130 |
| Tonno | 516 | 45.6 | 37 | 0 | 16 | 780 | 624 | 468 |
| Acciughe | 10.5 | 1.2 | 0.6 | 0.2 | 36 | 242 | 14.4 | 32.3 |
| Prezzemolo | 1.2 | 0.2 | 0 | 0 | 13 | 2 | 65 | 5 |
| Maionese | 196.7 | 0.6 | 21.6 | 0 | 5 | 2 | 5 | 21 |
| Aceto | 0.4 | 0 | 0 | 0.1 | 1 | 2 | 8 | 3 |
| Totale | 1277.8 | 92.6 | 93.2 | 17.3 | 276 | 1563 | 1506.4 | 1289.3 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Uova | 78 | 6.5 | 5.5 | 0.5 | 25 | 75 | 75 | 105 |
| Pomodoro | 14.2 | 1 | 0.2 | 2.3 | 9 | 14 | 57 | 22 |
| Tonno | 86 | 7.6 | 6.2 | 0 | 3 | 130 | 104 | 78 |
| Acciughe | 1.7 | 0.2 | 0.1 | 0 | 6 | 40 | 2.4 | 5 |
| Prezzemolo | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 11 | 1 |
| Maionese | 32.8 | 0.1 | 3.6 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| Aceto | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Totale | 213 | 15.4 | 15.6 | 2.8 | 46 | 259 | 251.4 | 215 |

DOLCI



Albicocche alla panna di Adriana

Ingredienti per 8 persone

- 1,5 kg di albicocche sciroppate
 - 250 g di biscotti
- 250 g di panna montata zuccherata
- 150 g di liquore del gusto desiderato

Preparazione

Tritare bene i biscotti e bagnarli con il liquore, con il composto ottenuto riempire le albicocche sciroppate che sono divise a metà e ultimare la preparazione decorando con panna montata. Tenere in frigorifero prima di consumare.

<•>

Queste albicocche farcite sono ipercaloriche! Attenzione al potassio, le albicocche ne sono ricche! Nei pazienti con IRC si possono usare i biscotti ipoproteici per azzerare quasi la quota proteica.

| 8 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|-------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Albicocche | 465 | 6 | 1.5 | 114 | 240 | 0 | 4800 | 240 |
| Biscotti | 1022.5 | 17 | 20.3 | 205.7 | 55 | 1025 | 350 | 393 |
| Liquore | 339 | 0 | 0 | 1.5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Panna | 842.5 | 5.7 | 87.5 | 8.5 | 195 | 125 | 340 | 153 |
| Totale | 2669 | 28.7 | 109.3 | 329.7 | 490 | 1150 | 5490 | 786 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------|-----|------|------|----|-----|-----|----|
| Albicocche | 58.1 | 0.7 | 0.2 | 14.3 | 30 | 0 | 600 | 30 |
| Biscotti | 127.8 | 2.1 | 2.5 | 25.7 | 7 | 128 | 44 | 49 |
| Liquore | 42.3 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Panna | 105.3 | 0.7 | 10.9 | 1.1 | 24 | 16 | 43 | 19 |
| Totale | 333.5 | 3.5 | 13.6 | 40.2 | 61 | 144 | 687 | 98 |

Budino con amaretti

Ingredienti per 6 persone

- 1/2 litro di latte parzialmente scremato
 - 4 cucchiaini di zucchero
 - 4 cucchiaini di farina "00"
 - 100 g di amaretti
 - caffè o marsala (40 g)
 - sale un pizzico
 - 4 tuorli d'uovo

Preparazione

Mettete in un recipiente lo zucchero, la farina, il sale, il latte e amalgamate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete poi i tuorli continuando a mescolare. Per avere un composto più denso versate la crema ottenuta in una pentola e lasciatela sul fuoco per qualche minuto. A parte bagnate gli amaretti nel caffè o nel marsala e sistemateli sul fondo di una pirofila. Versate quindi la crema sugli amaretti e fatela raffreddare. Potete anche sbriciolare degli amaretti da unire alla crema prima di versarla nello stampo.

<•>

Buon dessert, con poche proteine e lipidi. Basso anche il contenuto di potassio. Va bene per i pazienti con IRC e in dialisi. Devono fare attenzione i pazienti diabetici e con ipertrigliceridemia, in quanto gli zuccheri sono a rapido assorbimento e favoriscono la produzione di trigliceridi; anche qui i biscotti, il latte, la farina ipoproteici possono ridurre la quota proteica.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Latte | 245 | 17.5 | 9 | 25 | 600 | 240 | 850 | 470 |
| Zucchero | 141.1 | 0 | 0 | 37.6 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Farina | 150.9 | 4.8 | 0.3 | 34.3 | 7 | 1 | 62 | 33 |
| Marsala | 70.4 | 1.3 | 0 | 8 | 2 | 2 | 39 | 5 |
| Uovo | 241.4 | 11.1 | 21.7 | 0.5 | 100 | 34 | 82 | 398 |
| Amaretti | 386 | 9.1 | 2.4 | 87.5 | 2 | 160 | 92 | 116 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Totale | 1234.8 | 43.8 | 33.4 | 192.9 | 711 | 737 | 1126 | 1022 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Latte | 40.8 | 2.9 | 1.5 | 4.2 | 100 | 40 | 142 | 78 |
| Zucchero | 23.5 | 0 | 0 | 6.3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Farina | 25.1 | 0.8 | 0.1 | 5.7 | 1 | 0 | 10 | 5 |
| Marsala | 11.7 | 0.2 | 0 | 1.3 | 0 | 0 | 7 | 1 |
| Uovo | 40.2 | 1.9 | 3.6 | 0.1 | 17 | 6 | 14 | 66 |
| Amaretti | 64.3 | 1.5 | 0.4 | 14.6 | 0 | 27 | 15 | 19 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 |
| Totale | 205.6 | 7.3 | 5.6 | 32.2 | 118 | 123 | 188 | 169 |

Bunet alla Paola

Ingredienti per 6 persone

- 4 uova
- 3 cucchiaini di zucchero
- 150 g di amaretti
- 1/2 bicchieri di amaretto di Saronno
 - 500 g di latte
- 2 cucchiaini di cioccolato amaro
 - una bustina di vanillina
 - 2-3 cucchiaini di rum

Preparazione

Rompete le uova e sbattetele con lo zucchero, aggiungete il cacao e poi un po' per volta il latte appena intiepidito con la vanillina. Pestate gli amaretti anche non troppo fini e amalgamateli. In ultimo aggiungete un cucchiaino di rum. Versate nello stampo e mettete a cuocere in **forno a bagnomaria a 200° per circa 40 minuti**. Con uno stuzzicadenti provate la consistenza tenendo presente che deve essere morbido. Servire freddo. La forma classica e quella del mattone, quindi lo stampo ideale è quello per il plumcake.

<•>

Dolce calorico, ma povero di proteine (che possono essere ulteriormente ridotte con il latte ipoproteico) e lipidi. Può andare bene in diverse situazioni in cui non siano troppo limitati gli zuccheri a rapido assorbimento (come diabete o dislipidemia e terapia corticosteroidea).

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|----------------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Uova | 312 | 26 | 22 | 2 | 100 | 300 | 300 | 420 |
| Zucchero | 105.8 | 0 | 0 | 28.2 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Latte | 245 | 17.5 | 9 | 25 | 600 | 240 | 850 | 470 |
| Cacao amaro | 59.6 | 2.4 | 4.1 | 3.5 | 23 | 171 | 270 | 119 |
| Amaretti | 579 | 13.7 | 3.6 | 131.3 | 3 | 240 | 138 | 174 |
| Rhum | 28.3 | 0 | 0 | 2.2 | 1 | 1 | 17 | 2 |
| Amaretto di Saronno | 78.5 | 0.1 | 0 | 6 | 2 | 2 | 49 | 6 |
| Totale | 1408.2 | 59.7 | 38.7 | 198.2 | 729 | 954 | 1625 | 1191 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Uova | 52 | 4.3 | 3.7 | 0.3 | 17 | 50 | 50 | 70 |
| Zucchero | 17.6 | 0 | 0 | 4.7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Latte | 40.8 | 2.9 | 1.5 | 4.2 | 100 | 40 | 142 | 78 |
| Cacao amaro | 9.9 | 0.4 | 0.7 | 0.6 | 4 | 29 | 45 | 20 |
| Amaretti | 96.5 | 2.3 | 0.6 | 21.9 | 1 | 40 | 23 | 29 |
| Rhum | 4.7 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 0 | 3 | 0 |
| Amaretto di Saronno | 13.1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 8 | 1 |
| Totale | 234.6 | 9.9 | 6.5 | 33.1 | 122 | 159 | 271 | 198 |

Caprese alla Sandra

Ingredienti per 6 persone

- 2 cucchiaini farina
- 200 g di cioccolato fondente
 - 200 g di burro
- 200 g di mandorle tritate
 - 150 g di zucchero
 - 5 uova
- 1 bustina di vanillina

Preparazione

Sciogliete il burro e il cioccolato a bagnomaria. Rompete le uova separando gli albumi dai tuorli. Sbattete i tuorli con lo zucchero e aggiungete poi la farina, il burro, il cioccolato, la vanillina e gli albumi precedentemente montati a neve. Unite infine le mandorle tritate.

Vuotate in una tortiera e fate cuocere in **forno a 150°- 180° per circa 45 minuti.**

<•>

Bomba calorica, con medio contenuto proteico (come un piatto di pasta) e alto contenuto lipidico. Attenzione al potassio. Utile per aumentare con piccole porzioni al quota calorica. Può andare bene quando non siano limitati gli zuccheri a rapido assorbimento.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|----------------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Farina | 75.5 | 2.4 | 0.1 | 17.2 | 4 | 0 | 31 | 17 |
| Cioccolato fondente | 1084 | 11.6 | 68 | 113.4 | 102 | 240 | 840 | 372 |
| Burro | 1504 | 1 | 166.2 | 1.2 | 34 | 22 | 12 | 42 |
| Mandorle secche | 1148 | 39 | 106.6 | 8.6 | 472 | 12 | 1720 | 1016 |
| Zucchero | 588 | 0 | 0 | 156.7 | 0 | 1 | 5 | 0 |
| Uova | 390 | 32.5 | 27.5 | 2.5 | 125 | 375 | 375 | 525 |
| Totale | 4789.5 | 86.5 | 368.4 | 299.6 | 737 | 650 | 2983 | 1972 |

1 porzione

| | | | | | | | | |
|----------------------------|-------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| Farina | 12.6 | 0.4 | 0 | 2.9 | 1 | 0 | 5 | 3 |
| Cioccolato fondente | 180.7 | 1.9 | 11.3 | 18.9 | 17 | 40 | 140 | 62 |
| Burro | 250.7 | 0.2 | 27.7 | 0.2 | 6 | 4 | 2 | 7 |
| Mandorle secche | 191.3 | 6.5 | 17.8 | 1.4 | 79 | 2 | 287 | 169 |
| Zucchero | 98 | 0 | 0 | 26.1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Uova | 65 | 5.4 | 4.6 | 0.4 | 21 | 63 | 63 | 87 |
| Totale | 798.3 | 14.4 | 61.4 | 49.9 | 124 | 109 | 498 | 328 |

Chocolate chip

Ingredienti per 6 persone

- 50 g di burro
- 50 g di zucchero a velo
 - 1 uovo
 - ½ bustina di lievito
- 150 g di gocce di cioccolato fondenti
- 125 g di farina "00"

Preparazione

In una terrina amalgamare il burro (che avrete precedentemente fuso) con lo zucchero e l'uovo sbattuto, poi aggiungere la farina, le gocce di cioccolato e il lievito. Stendere l'impasto e tagliarlo in modo da formare dei biscotti. Disporre i biscotti ben distanziati su una teglia e **cuocerli in forno a 140 gradi per 15 minuti**.

Farli raffreddare e quindi servire.

<•>

Biscotti con buon apporto calorico, con un contenuto medio di lipidi e basso di proteine (il cioccolato è ricco di lipidi)!

Se dovete ridurre le proteine vi consigliamo di utilizzare la farina ipoproteica.

Il potassio e il fosforo sono bassi e quindi le persone in dialisi possono mangiare tranquillamente questi biscotti (salvo problemi di dislipidemia e di diabete).

Sfata un po' un mito: a piccole dosi il cioccolato non è necessariamente vietato a chi ha problemi di potassio.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|---------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Burro | 376 | 0.3 | 41.5 | 0.3 | 9 | 5 | 3 | 11 |
| Zucchero | 196 | 0 | 0 | 52.3 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| Uovo | 78 | 6.5 | 5.5 | 0.5 | 25 | 75 | 75 | 105 |
| Farina | 428.7 | 13.7 | 0.9 | 97.5 | 21 | 2 | 175 | 95 |
| Lievito | 13 | 3.2 | 0 | 0 | 16 | 1 | 49 | 31 |
| Cioccolato f | 813 | 8.7 | 51 | 85.1 | 77 | 180 | 630 | 279 |
| Totale | 1904.7 | 32.4 | 98.9 | 235.7 | 148 | 264 | 933 | 521 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Burro | 62.7 | 0.1 | 6.9 | 0.1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Zucchero | 32.7 | 0 | 0 | 8.7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Uovo | 13 | 1.1 | 0.9 | 0.1 | 4 | 13 | 13 | 17 |
| Farina | 71.5 | 2.3 | 0.1 | 16.3 | 3 | 0 | 29 | 16 |
| Lievito | 2.2 | 0.5 | 0 | 0 | 4 | 0 | 8 | 5 |
| Cioccolato f | 135.5 | 1.5 | 8.5 | 14.2 | 13 | 30 | 105 | 47 |
| Totale | 317.6 | 5.5 | 16.4 | 39.4 | 25 | 44 | 156 | 87 |

Conserva soda di cotogne alla Paola

Ingredienti per 6 persone

- 800 g di mele senza torsolo
- 500 g di zucchero bianco

Preparazione

Sciogliete lo zucchero con 1/2 bicchiere di acqua, fate bollire e lasciatelo poi da parte.

Tagliare le mele cotogne a fette sottilissime e metterle al fuoco con un bicchiere di acqua ogni 800 g di mele, tenerle coperte, ma rimestare spesso con un cucchiaino di legno cercando di schiacciarle. Quando sono diventate tenere per la cottura versate sopra lo sciroppo, precedentemente preparato, mescolate spesso e lasciate cuocere senza coperchio fino a che è fatta (cioè cade di colpo dal cucchiaino).

Stenderla su un vassoio o in una tortiera a un'altezza di circa 1,5 cm e lasciarla asciugare al caldo per un mese. Tagliarla a dadini e passarla nello zucchero a grana grossa.

Si tiene nell'armadio in recipiente di vetro, terracotta o legno, scoperta.

<•>

Dolcetto ipercalorico con pochissime proteine e lipidi. Utile quando è necessaria una carica energetica immediata! Contenuto medio di potassio, elevato, come prevedibile di zuccheri a rapido assorbimento.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|---------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Mele cotogne | 200 | 2.4 | 2.4 | 50.4 | 32 | 24 | 1600 | 152 |
| Zucchero | 1960 | 0 | 0 | 522.6 | 0 | 6 | 14 | 0 |
| Totale | 2160 | 2.4 | 2.4 | 573 | 32 | 30 | 1614 | 152 |
| | | | | | | | | |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Mele cotogne | 33.3 | 0.4 | 0.4 | 8.4 | 5 | 4 | 267 | 25 |
| Zucchero | 326.7 | 0 | 0 | 87.1 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| Totale | 360 | 0.4 | 0.4 | 95.5 | 5 | 5 | 269 | 25 |

Crema di caramello di Zia Paola

Ingredienti per 6 persone

- 2 uova intere e 4 tuorli
 - 100 g di zucchero
- 500 g di latte parzialmente scremato
 - una bustina di vanillina
- 3 cucchiaini di zucchero per caramello

Preparazione

Per ottenere il caramello mettete in un pentolino 3 cucchiaini di zucchero inumiditi con poca acqua e fate cuocere a fuoco vivace. Quando lo zucchero prende una colorazione marroncina versatelo subito negli stampi in modo che ne veli il fondo e le pareti. Lasciate raffreddare. Attenzione a non lasciarlo bruciare perché diventa amaro. Volendo, nei migliori supermercati, si trova lo zucchero caramellato pronto in bustine o bottigliette.

Rompete le uova e sbattetele con lo zucchero, usando un cucchiaino di legno per non fare troppa schiuma, diluite con il latte appena intiepidito e aromatizzato con la vanillina. Versate negli stampini e mettete a **cuocere a bagnomaria nel forno a 180°-200°** oppure anche sul fornello facendo molta attenzione che l'acqua non bolli mai. Dopo almeno 45 minuti provate se si è rappresa usando uno stecchino. Lasciate raffreddare e sfornate su un piatto facendo colare sopra il caramello.

<•>

Questo budino può essere gustato da molti: nei dializzati va bene perché il potassio e il fosforo sono bassi, nei pazienti con IRC si consiglia di utilizzare latte apteico per ridurre ulteriormente la quota proteica, nei trapiantati è accettabile perché i grassi non sono eccessivi.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Uova | 156 | 13 | 11 | 1 | 50 | 150 | 150 | 210 |
| Tuorli | 241.6 | 11.2 | 21.6 | 0.4 | 100 | 36 | 80 | 400 |
| Zucchero | 497.8 | 0 | 0 | 105.8 | 0 | 1 | 4 | 0 |
| Latte | 245 | 17.5 | 9 | 25 | 600 | 240 | 850 | 470 |
| Totale | 1140.4 | 41.7 | 41.6 | 132.2 | 750 | 427 | 1084 | 1080 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Uova | 26 | 2.2 | 1.8 | 0.2 | 8 | 25 | 25 | 35 |
| Tuorli | 40.3 | 1.9 | 3.6 | 0.1 | 17 | 6 | 13 | 67 |
| Zucchero | 83 | 0 | 0 | 17.6 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Latte | 40.8 | 2.9 | 1.5 | 4.2 | 100 | 40 | 142 | 78 |
| Totale | 190.1 | 7 | 6.9 | 22.1 | 125 | 69 | 181 | 180 |

Crostata della nonna Olga

Ingredienti per 6 persone

- 300 g di farina 00
 - 2 tuorli d'uovo
- mezza bustina di lievito (8 g)
- 100 g di gradina (o burro)
 - 100 g di zucchero
- 1 cucchiaino di marsala secco (2 g)
- 150 g di confettura d'albicocca

Preparazione

Rompere le uova e separare i tuorli dall'albume. In un recipiente far scendere la farina attraverso un setaccio e poi unire i tuorli d'uovo e lo zucchero. Infine aggiungere il burro ben ammorbidito, 1 cucchiaino di marsala secco ed il lievito ben stemperato.

Mescolare il tutto fino a quando il composto non diventa uniforme, quindi versare la maggior parte del composto nella teglia e tenerne una parte per le decorazioni. Stendere la confettura in modo uniforme e decorare con la rimanente parte del composto a piacimento (solitamente si fanno delle listarelle che si intrecciano tra di loro). Mettere la torta in forno già caldo.

Tempo di cottura : 30 min. circa, a 190°C

<•>

Questa è la classica crostata alla marmellata: una ricetta di semplice esecuzione ad elevato contenuto calorico. I grassi sono medio-alti a causa del burro, eventualmente le persone con problemi di colesterolo possono pensare di ridurre il burro sostituendolo in parte con l'olio d'oliva (molto meno dannoso).

Nei pazienti con IRC si consiglia l'utilizzo di farina ipoproteica per ridurre ulteriormente l'apporto di proteine.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Farina | 1029 | 33 | 2.1 | 234 | 51 | 6 | 420 | 228 |
| Tuorli | 120.8 | 5.6 | 10.8 | 0.2 | 50 | 18 | 40 | 200 |
| Lievito | 7.4 | 1 | 0 | 8.8 | 1 | 1 | 49 | 31 |
| Burro | 752 | 0.5 | 83.1 | 0.6 | 17 | 11 | 6 | 21 |
| Zucchero | 392 | 0 | 0 | 104.5 | 0 | 1 | 3 | 0 |
| Marsala | 2.3 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| Confettura | 313.5 | 0.9 | 0 | 82.8 | 15 | 11 | 135 | 17 |
| Totale | 2617 | 41 | 96 | 431 | 134 | 48 | 655 | 497 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Farina | 171.5 | 5.5 | 0.3 | 39 | 9 | 1 | 70 | 38 |
| Tuorli | 20.1 | 0.9 | 1.8 | 0 | 8 | 3 | 7 | 33 |
| Lievito | 1.2 | 0.2 | 0 | 1.5 | 0 | 0 | 8 | 5 |
| Burro | 125.3 | 0.1 | 13.9 | 0.1 | 3 | 2 | 1 | 3 |
| Zucchero | 65.3 | 0 | 0 | 17.4 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Marsala | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Confettura | 52.3 | 0.1 | 0 | 13.8 | 3 | 2 | 23 | 3 |
| Totale | 436.1 | 6.8 | 16 | 71.8 | 23 | 8 | 110 | 82 |

Crostata di ciliegie all'Alessandro

Ingredienti per 8 persone

- 300 g di farina bianca "00"
- 120 g burro o margarina
 - 150 g zucchero
- 1 uovo intero e un tuorlo
 - 1 pizzico di sale
- 600 g di ciliege snocciolate
- la buccia grattugiata di un limone

Preparazione

Setacciate la farina sulla spianatoia e disponetela a fontana. Fate un incavo nel centro, mettetevi l'uovo intero e il tuorlo, lo zucchero, il sale, la buccia di limone grattugiata e il burro a pezzetti (appena tolto dal frigorifero).

Impastate velocemente fino ad ottenere una palla e mettetela al fresco (nel frigorifero) almeno per mezz'ora. Quindi, dopo aver infarinato leggermente la spianatoia e il mattarello, dividete la pasta in due parti, stendetela e ricavatene due cerchi.

Infarinate una teglia da forno e disponete il primo cerchio di pasta frolla sul fondo. Una volta disposte le ciliege snocciolate copritele con il secondo cerchio di pasta. Sigillate con le dita la pasta del 1° e del 2° disco.

Mettete in forno già caldo (200° - 220°) per circa 30 minuti (il tempo di cottura può subire variazioni a seconda dello spessore dei dischi di pasta frolla).

Setacciate due cucchiaini di zucchero a velo sulla parte superiore della torta quando questa è quasi fredda.

<•>

Questa torta è molto gustosa e si caratterizza per un elevato contenuto lipidico e calorico!
Consigliamo alle persone con **IRC** di utilizzare la farina ipoproteica, per azzerare o quasi la quota proteica.
Dopo il trapianto valgono le usuali cautele (cortisone, diabete, dislipidemia).

| 8 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Farina | 1029 | 33 | 2.1 | 234 | 51 | 6 | 420 | 228 |
| Burro | 902.4 | 0.6 | 99.7 | 0.7 | 20 | 13 | 7 | 25 |
| Zucchero | 588 | 0 | 0 | 156.7 | 0 | 1 | 5 | 0 |
| Uovo | 78 | 6.5 | 5.5 | 0.5 | 25 | 75 | 75 | 105 |
| Tuorlo | 60.4 | 2.8 | 5.4 | 0.1 | 25 | 9 | 20 | 100 |
| Ciliege | 288 | 4.8 | 0.6 | 70.2 | 180 | 18 | 1680 | 108 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Totale | 2945.8 | 47.7 | 113.3 | 462.2 | 301 | 422 | 2207 | 566 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Farina | 128.6 | 4.1 | 0.3 | 29.3 | 51 | 1 | 53 | 29 |
| Burro | 112.8 | 0.1 | 12.5 | 0.1 | 20 | 2 | 1 | 3 |
| Zucchero | 73.5 | 0 | 0 | 19.6 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Uovo | 9.7 | 0.8 | 0.7 | 0.1 | 25 | 9 | 9 | 13 |
| Tuorlo | 7.5 | 0.3 | 0.7 | 0 | 25 | 1 | 2 | 13 |
| Ciliege | 36 | 0.6 | 0.1 | 8.8 | 180 | 2 | 210 | 13 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 37 | 0 | 0 |
| Totale | 368.1 | 5.9 | 14.3 | 57.9 | 301 | 52 | 276 | 71 |

Crostata di mele alla Rossella

Ingredienti per 6 persone

- 300 g di farina "00"
 - 2 uova
 - 160 g di zucchero
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di zucchero a velo
 - 1 bustina di lievito
 - 3 mele
- 4 cucchiaini di marmellata (a scelta)
 - 1 pizzico di cannella
 - succo di un limone

Preparazione

Prendete le mele, sbucciatele e tagliatele a fettine sottili e mettetele a macerare per circa 10 minuti in una scodella con il succo di limone, la cannella e un cucchiaino di zucchero.

Rompete le uova, sbattetele insieme alla farina, lo zucchero, l'olio e lo lievito fino ad ottenere un impasto duro. Dopo stendete una parte dell'impasto (circa metà) in una teglia, rivestita con la carta forno, e sopra mettete la marmellata e le mele precedentemente preparate. Versate quindi il resto dell'impasto sopra premendo bene sui bordi.

Infornare a 180° per circa 30 minuti.

Al termine della cottura stendete lo zucchero a velo sulla torta.

<•>

Questa genuina torta casalinga possiede una buona quota calorica ed un basso contenuto lipidico! Le persone con IRC possono gustarla con tranquillità se sostituiscono la farina di frumento con la farina aproteica. Va molto bene nelle persone in dialisi: alto apporto calorico, medio di potassio e basso di fosforo.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|------------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Farina | 1029 | 33 | 2.1 | 234 | 51 | 6 | 420 | 228 |
| Zucchero | 674.2 | 0 | 0 | 179.7 | 0 | 2 | 5 | 0 |
| Uova | 156 | 13 | 11 | 1 | 50 | 150 | 150 | 210 |
| Olio d' oliva | 270 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Lievito | 14.9 | 1.9 | 0.1 | 1.8 | 2 | 3 | 98 | 63 |
| Marmellata | 83.6 | 0.2 | 0 | 22.1 | 4 | 3 | 36 | 4 |
| Cannella | 1 | 0 | 0 | 0.2 | 5 | 0 | 2 | 0 |
| Succo di limone | 4.8 | 0.2 | 0 | 1.1 | 5 | 2 | 54 | 4 |
| Mele | 238.9 | 1.1 | 1.6 | 58.9 | 32 | 74 | 621 | 64 |
| Totale | 2472.4 | 49.4 | 44.8 | 498.8 | 149 | 240 | 1386 | 573 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Farina | 171.5 | 5.5 | 0.3 | 39 | 9 | 1 | 70 | 38 |
| Zucchero | 112.4 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Uova | 26 | 2.2 | 1.8 | 0.2 | 8 | 25 | 25 | 35 |
| Olio d' oliva | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Lievito | 2.5 | 0.3 | 0 | 0.3 | 0 | 1 | 16 | 11 |
| Marmellata | 13.9 | 0 | 0 | 3.7 | 1 | 1 | 6 | 1 |
| Cannella | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Succo di limone | 0.8 | 0 | 0 | 0.2 | 1 | 0 | 9 | 1 |
| Mele | 39.8 | 0.2 | 0.3 | 9.8 | 5 | 12 | 103 | 11 |
| Totale | 412.1 | 8.2 | 7.4 | 83.2 | 25 | 40 | 230 | 97 |

Dolce con mascarpone alla Marilena

Ingredienti per 6 persone

- 200 g di biscotti savoiardi freschi
 - 250 g di mascarpone
 - 2 tuorli d'uovo
- 2 tazzine e 1/2 di caffè
 - 78 g di zucchero

Preparazione

Versare in un recipiente 2 tazzine di caffè e 2 cucchiari di zucchero e mescolare gli ingredienti insieme. Quindi inzuppare nel composto ottenuto ad uno ad uno i biscotti savoiardi. In un contenitore adatto adagiare il primo strato di biscotti.

Nel frattempo in una terrina si procede alla preparazione della crema. Rompere le uova e separare i tuorli dall'albume quindi sbattere con una piccola frusta i 2 tuorli con 60 g di zucchero fino ad ottenere un composto omogeneo. In seguito aggiungere 250 g di mascarpone e ½ tazzina di caffè concentrato e poi amalgamare bene il tutto. Versare parte della crema sul primo strato di biscotti e poi proseguire con il posizionamento del secondo strato di biscotti inzuppati. Infine versare la crema rimasta sul secondo strato di biscotti in modo omogeneo.

<•>

Dolce ipercalorico e iperlipidico (il mascarpone ha un elevato contenuto di grassi animali), quindi sarebbe meglio evitarlo se avete problemi di colesterolo alto.

Le proteine sono basse: le persone con **IRC** saltuariamente si possono permettere questo dolce. Nei **dializzati** non vi sono controindicazioni particolari, anzi se avete problemi di malnutrizione questo dolce offre un buon apporto di energia. Vi ricordiamo che il caffè contiene una quota non trascurabile di potassio.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Biscotti | 818 | 13.6 | 16.2 | 164.6 | 44 | 820 | 240 | 314 |
| Mascarpone | 1132.5 | 19 | 117.5 | 15 | 170 | 215 | 133 | 243 |
| Tuorli | 120.8 | 5.6 | 10.8 | 0.2 | 50 | 18 | 40 | 200 |
| Caffè | 43.1 | 1.6 | 2.3 | 4.3 | 19 | 11 | 303 | 24 |
| Zucchero | 305.8 | 0 | 0 | 81.5 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| Totale | 2420.2 | 39.8 | 146.8 | 265.6 | 283 | 1065 | 718 | 781 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Biscotti | 163.3 | 2.3 | 2.7 | 27.4 | 7 | 137 | 40 | 52 |
| Mascarpone | 188.7 | 3.2 | 19.6 | 2.5 | 28 | 36 | 22 | 41 |
| Tuorli | 20.1 | 0.9 | 1.8 | 0 | 8 | 3 | 7 | 33 |
| Caffè | 7.2 | 0.3 | 0.4 | 0.7 | 3 | 2 | 51 | 4 |
| Zucchero | 51 | 0 | 0 | 13.6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 430.3 | 7.1 | 24.5 | 44.2 | 46 | 178 | 120 | 130 |

Gelato al cioccolato alla Giuseppina

Ingredienti per 6 persone

- 2 tuorli
- 500 g di latte parzialmente scremato
- 80 g di cioccolato amaro
 - 150 g di zucchero
 - 1 busta di vanillina
 - 1 pizzico di sale

Preparazione

Sbattete i tuorli, lo zucchero e il cacao fino ad ottenere un composto omogeneo. Unite poi il latte, la vanillina e il sale. Mescolate il tutto per alcuni minuti e poi mettete a congelare per almeno 3 ore (raffreddate prima la vaschetta del gelato).

<•>

Buona fonte calorica con poche proteine e lipidi. È elevato il potassio .

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Tuorlo | 120.7 | 5.5 | 10.8 | 0.2 | 50 | 17 | 41 | 199 |
| Cioccolato | 264.8 | 10.6 | 18.2 | 15.8 | 104 | 760 | 1200 | 528 |
| Latte | 245 | 17.5 | 9 | 25 | 600 | 240 | 850 | 470 |
| Zucchero | 588 | 0 | 0 | 156.7 | 0 | 1 | 5 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Totale | 1218.5 | 33.6 | 38 | 197.7 | 754 | 1318 | 2096 | 1197 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Tuorlo | 20.1 | 0.9 | 1.8 | 0 | 8 | 3 | 7 | 33 |
| Cioccolato | 44.1 | 1.8 | 3 | 2.6 | 17 | 127 | 200 | 88 |
| Latte | 40.8 | 2.9 | 1.5 | 4.2 | 100 | 40 | 142 | 78 |
| Zucchero | 98 | 0 | 0 | 26.1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 |
| Totale | 203 | 5.6 | 6.3 | 32.9 | 125 | 220 | 350 | 199 |

Gelato alla crema

Ingredienti per 6 persone

- 2 tuorli
- 500 g di latte
- 150 g di zucchero
- 1 busta di vanillina
- 1 pizzico di sale

Preparazione

Sbattete i tuorli e lo zucchero fino ad ottenere un composto omogeneo. Unite poi il latte la vanillina e il sale. Mescolate il tutto per alcuni minuti e poi mettete a congelare per almeno 3 ore (raffreddate prima la vaschetta del gelato).

<•>

Confrontandolo con il gelato al cioccolato è meno calorico ed il potassio è molto più basso.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Uova | 120.7 | 5.5 | 10.8 | 0.2 | 50 | 17 | 41 | 199 |
| Latte | 245 | 17.5 | 9 | 25 | 600 | 240 | 850 | 470 |
| Zucchero | 588 | 0 | 0 | 156.7 | 0 | 1 | 5 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Totale | 953.7 | 23.04 | 19.85 | 181.99 | 649.98 | 658.5 | 895.3 | 669.24 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Tuorlo | 20.1 | 0.9 | 1.8 | 0 | 8 | 3 | 7 | 33 |
| Latte | 40.8 | 2.9 | 1.5 | 4.2 | 100 | 40 | 142 | 78 |
| Zucchero | 98 | 0 | 0 | 26.1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 |
| Totale | 158.9 | 3.8 | 3.3 | 30.3 | 108 | 93 | 150 | 111 |

Gelato alla frutta

Alla fragola

Ingredienti per 6 persone

- 300 g di fragole
- 300 g di latte parzialmente scremato
- 80 g di zucchero
- il succo di un limone

Preparazione

Prendete le fragole, lavatele e pulitele. Unite le fragole al latte e frullate il tutto. Aggiungete poi lo zucchero e il succo di un limone, continuate a frullare per alcuni minuti. Versate poi il composto ottenuto in una vaschetta precedentemente messa nel frigorifero a raffreddare. Mette il gelato nel congelatore per alcune ore prima di servire.

<•>

Il gelato alla frutta è decisamente meno calorico rispetto al gelato alle creme. Ha un contenuto glicidico minore ed è sostanzialmente simile il potassio .

Si possono sostituire le fragole con altra frutta, ricordando che le pesche e le banane sono molto ricche di potassio.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Fragole | 87 | 2.7 | 1.2 | 17.7 | 105 | 6 | 480 | 84 |
| Zucchero | 313.6 | 0 | 0 | 83.6 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| Latte | 147 | 10.5 | 5.4 | 15 | 360 | 144 | 510 | 282 |
| Limone | 4.8 | 0.2 | 0 | 1.1 | 5 | 2 | 54 | 4 |
| Totale | 552.4 | 13.4 | 6.6 | 117.4 | 470 | 153 | 1046 | 370 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Fragole | 14.5 | 0.5 | 0.2 | 2.9 | 17 | 1 | 80 | 14 |
| Zucchero | 52.3 | 0 | 0 | 13.9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Latte | 24.5 | 1.7 | 0.9 | 2.5 | 60 | 24 | 85 | 47 |
| Limone | 0.8 | 0 | 0 | 0.2 | 1 | 0 | 9 | 1 |
| Totale | 92.1 | 2.2 | 1.1 | 19.5 | 78 | 25 | 174 | 62 |

Keiserschynaren alla Clementina

Ingredienti per 2 persone

- 100 g di farina "00"
 - 1 uovo
- ½ bicchiere di latte parzialmente scremato
 - 1 pizzico di sale ed
- 1 pizzico di zucchero vanigliato
 - 2 cucchiaini di uva sultanina
 - 1 cucchiaino d'olio d'oliva
 - 2 cucchiaini di zucchero a velo

Preparazione

Rompere l'uovo e separare il tuorlo dall'albume. In una terrina versare la farina (fatta scendere attraverso un setaccio per eliminare eventuali grumi) e poi aggiungere un po' alla volta il latte, il tuorlo d'uovo, il sale e lo zucchero vanigliato. Sbattere a neve l'albume ed incorporarlo. Scaldare in una padella 1 cucchiaino d'olio d'oliva, versare l'impasto ed aggiungere 2 cucchiaini di uva sultanina. Girare la frittatina e dopo alcuni minuti tagliare a quadretti. Servire caldo con una spolverata di zucchero a velo e/o con composto di mirtillo o di frutta a piacere.

<•>

Questa ricetta di provenienza altoatesina fornisce un buon apporto calorico e lipidico (circa la metà dei grassi sono di origine vegetale e quindi meno pericolosi).

Se avete il potassio alto vi consigliamo di ridurre l' uva sultanina.

Se avete una **IRC** e volete gustare questa ricetta vi consigliamo di utilizzare la farina ipoproteica (in questo modo si dimezza la quota di proteine).

| | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|------------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Farina | 343 | 11 | 0.7 | 78 | 17 | 2 | 140 | 76 |
| Uovo | 78 | 6.5 | 5.5 | 0.5 | 25 | 75 | 75 | 105 |
| Latte | 58.8 | 4.2 | 2.2 | 6 | 144 | 58 | 204 | 113 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Zucchero a velo | 47 | 0 | 0 | 12.5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Uva sultanina | 51.2 | 0.4 | 0.8 | 12.9 | 10 | 11 | 172 | 19 |
| Olio | 90 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 668 | 22.1 | 19.2 | 109.9 | 196 | 446 | 591 | 313 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Farina | 171.5 | 5.5 | 0.3 | 39 | 9 | 1 | 70 | 38 |
| Uovo | 39 | 3.3 | 2.7 | 0.3 | 13 | 37 | 37 | 53 |
| Latte | 29.4 | 2.1 | 1.1 | 3 | 72 | 29 | 102 | 57 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 0 | 0 |
| Zucchero a velo | 23.5 | 0 | 0 | 6.3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Uva sultanina | 25.6 | 0.2 | 0.4 | 6.5 | 5 | 5 | 86 | 9 |
| Olio | 45 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 334 | 11.1 | 9.5 | 55.1 | 99 | 222 | 295 | 157 |

Macedonia di frutta nostrana alla Marisa

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di susine snocciolate
- 300 g di pesche snocciolate
- 300 g di albicocche snocciolate (6 grosse)
 - succo di 1 limone
- 2 cucchiaini di zucchero (18 g)

Preparazione

Lavate accuratamente la frutta, snocciolatela e tagliatela a pezzetti. Aggiungete il succo di un limone spremuto e 2 cucchiaini di zucchero. Mescolate bene il tutto e servite in 4 coppette.

<•>

Questa macedonia di rapida esecuzione si caratterizza per un basso contenuto calorico, ma purtroppo contiene molto potassio. Vi ricordiamo che le albicocche hanno un elevato contenuto di potassio, quindi se avete problemi di potassio alto vi consigliamo di sostituirle con mele o pere. Le porzioni sono abbondanti.

| 4 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|-------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Susine | 108 | 1.5 | 0.3 | 26.7 | 39 | 6 | 570 | 42 |
| Pesche | 90 | 2.4 | 0.3 | 20.7 | 12 | 9 | 780 | 60 |
| Albicocche | 93 | 1.2 | 0.3 | 22.8 | 48 | 0 | 960 | 48 |
| Limone | 4.8 | 0.2 | 0 | 1.1 | 5 | 2 | 54 | 4 |
| Zucchero | 70.6 | 0 | 0 | 18.8 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Totale | 366.4 | 5.3 | 0.9 | 90.1 | 104 | 17 | 2363 | 154 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Susine | 27 | 0.2 | 0.1 | 6.7 | 10 | 1 | 143 | 11 |
| Pesche | 23 | 0.6 | 0.1 | 5.2 | 2 | 2 | 195 | 15 |
| Albicocche | 23 | 0.3 | 0.1 | 5.7 | 12 | 0 | 240 | 12 |
| Limone | 1.2 | 0.1 | 0 | 0.3 | 1 | 1 | 13 | 1 |
| Zucchero | 17.7 | 0 | 0 | 4.7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 91.9 | 1.2 | 0.3 | 22.6 | 25 | 4 | 591 | 39 |

Macedonia estiva alla Marisa

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di melone estivo (1\3 di melone)
- 300 g di uva nera da tavola (un bel grappolo)
 - 300 g di banane (3 banane)
 - succo di un limone
 - 2 cucchiaini di zucchero

Preparazione

Lavate accuratamente l'uva, sbucciate le banane e toglie la scorza al melone. Tagliate la frutta a pezzettini. Aggiungete il succo di un limone spremuto e 2 cucchiaini di zucchero. Mescolate bene il tutto e servite in 4 coppette.

<•>

Le persone con problemi di potassio elevato dovrebbero evitare questa macedonia. In quanto i tre tipi di frutta scelti ne sono ricchi.

I pazienti **trapiantati** che utilizzano cortisone devono porre particolare attenzione al fatto che la frutta è ricca di zuccheri a rapido assorbimento.

| 4 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Melone | 90 | 0.6 | 0.6 | 21.9 | 24 | 24 | 999 | 39 |
| Uva | 162 | 1.5 | 0.3 | 40.5 | 81 | 6 | 855 | 12 |
| Banane | 240 | 3.6 | 0.9 | 57.6 | 21 | 3 | 1050 | 84 |
| Limone | 4.8 | 0.2 | 0 | 1.1 | 5 | 2 | 54 | 4 |
| Zucchero | 70.6 | 0 | 0 | 18.8 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Totale | 567.4 | 5.9 | 1.8 | 139.9 | 131 | 35 | 2905 | 139 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Melone | 22.5 | 0.1 | 0.1 | 5.5 | 6 | 6 | 250 | 10 |
| Uva | 40.5 | 0.4 | 0.1 | 10.1 | 20 | 1 | 214 | 3 |
| Banane | 60 | 0.9 | 0.2 | 14.4 | 5 | 1 | 263 | 21 |
| Limone | 1.2 | 0.1 | 0 | 0.3 | 1 | 1 | 13 | 1 |
| Zucchero | 17.7 | 0 | 0 | 4.7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Totale | 141.9 | 1.5 | 0.4 | 35 | 32 | 9 | 740 | 35 |

Tartufi di cioccolato

Ingredienti per 6 persone

- 120 g di burro
- 150 g di biscotti secchi
- 150 g di zucchero a velo
- 30 g di cacao in polvere amaro
 - 2 cucchiaini di marmellata (pesche o albicocche)
- 4 cucchiaini di codette di cioccolato

Preparazione

Ridurre in briciole i biscotti. In una casseruola fondere il burro a fuoco lento. Unire i biscotti sbriciolati, il cacao, lo zucchero e poi la marmellata. Mescolare e amalgamare. Formare delle pallottole, cospargerle di codette di cioccolato e fare riposare in frigo per almeno ½ ora.

<•>

Questi tartufi al cioccolato sono una micidiale tentazione per i golosi! Buon profilo per le diete ipoproteiche, ma sono ricchi di grassi animali (attenzione ai trigliceridi e al colesterolo).

Buona notizia per i pazienti in dialisi: il contenuto di potassio è del tutto ragionevole. Ma attenzione a non eccedere in quantità (l'appetito vien mangiando).

Dopo il trapianto? No comment (vedi lipidi e glicidi).

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|------------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Burro | 902.4 | 0.6 | 99.7 | 0.7 | 20 | 13 | 7 | 25 |
| Biscotti | 613.5 | 10.2 | 12.1 | 123.5 | 33 | 615 | 210 | 235 |
| Zucchero | 588 | 0 | 0 | 156.7 | 0 | 1 | 5 | 0 |
| Cacao + codette | 231.7 | 9.2 | 15.9 | 13.8 | 91 | 665 | 1050 | 462 |
| Marmellata | 41.8 | 0.1 | 0 | 11 | 2 | 1 | 18 | 2 |
| Totale | 2377.4 | 20.1 | 127.7 | 305.7 | 146 | 1295 | 1290 | 724 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Burro | 150.4 | 0.1 | 16.6 | 0.1 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| Biscotti | 102.3 | 1.7 | 2 | 20.6 | 5 | 103 | 35 | 39 |
| Zucchero | 98 | 0 | 0 | 26.1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Cacao + codette | 38.6 | 1.5 | 2.7 | 2.3 | 15 | 111 | 175 | 77 |
| Marmellata | 7 | 0 | 0 | 1.8 | 0 | 0 | 3 | 0 |
| Totale | 396.3 | 3.3 | 21.3 | 50.9 | 23 | 216 | 215 | 120 |

Torta di noci e nocciole alla Clementina

Ingredienti per 8 persone

- 300 g di farina di frumento 00
 - 150 g di zucchero
 - 4 uova
- 100 g di noci (senza guscio)
 - 100 g di nocciole
- 1 bicchiere di latte intero
- 1 bustina di zucchero vanigliato
 - 1 bustina di lievito (16 g)
 - 120 g di burro morbido

Preparazione

Mettere in un recipiente il burro ammorbidito e lo zucchero e lavorarli bene con una piccola frusta fino ad ottenere un impasto morbido, aggiungere un poco alla volta le uova (che si devono precedentemente sbattere con la forchetta), la farina setacciata, il lievito, lo zucchero vanigliato, le nocciole, le noci tritate finemente e il latte. Imburrare una tortiera e versare il composto. **Infornare per 30 minuti a 150 C° e per 30 minuti a 180 C°.**

<•>

Piccola bomba calorica con un buon contenuto proteico, che può essere ridotto se sostituite la farina normale con quella ipoproteica. Buona notizia per gli amanti della frutta secca: il contenuto ragionevole di potassio.

| 8 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|-------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Farina | 1029 | 33 | 2.1 | 234 | 51 | 6 | 420 | 228 |
| Zucchero | 588 | 0 | 0 | 156.8 | 0 | 1 | 5 | 0 |
| Uova | 312 | 26 | 22 | 4 | 100 | 300 | 300 | 420 |
| Noci | 649 | 15.8 | 61.4 | 8.8 | 90 | 11 | 446 | 380 |
| Nocciole | 599 | 14.5 | 58.1 | 4.8 | 239 | 2 | 368 | 318 |
| Latte | 151.8 | 7.7 | 8.9 | 11.1 | 299 | 121 | 328 | 219 |
| Lievito | 14.9 | 1.9 | 0.1 | 1.3 | 2 | 2 | 73 | 47 |
| Burro | 902.4 | 0.6 | 99.7 | 0.7 | 20 | 13 | 7 | 25 |
| Totale | 4246.1 | 99.5 | 252.3 | 421.5 | 801 | 456 | 1947 | 1637 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Farina | 128.6 | 4.1 | 0.3 | 29.3 | 6 | 1 | 53 | 29 |
| Zucchero | 73.5 | 0 | 0 | 19.6 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Uova | 39 | 3.3 | 2.7 | 0.5 | 13 | 37 | 37 | 53 |
| Noci | 81.1 | 2 | 7.7 | 1.1 | 11 | 1 | 56 | 47 |
| Nocciole | 74.9 | 1.8 | 7.3 | 0.6 | 30 | 0 | 46 | 40 |
| Latte | 20 | 1 | 1.1 | 1.4 | 37 | 15 | 41 | 27 |
| Lievito | 1.9 | 0.2 | 0 | 10.2 | 0 | 0 | 9 | 6 |
| Burro | 112.8 | 0.1 | 12.5 | 0.1 | 3 | 2 | 1 | 3 |
| Totale | 531.8 | 12.5 | 31.6 | 62.8 | 100 | 56 | 244 | 205 |

Torta Sabbiosa della nonna Olga

Ingredienti per 6 persone

- 300 g di fecola
- 200 g di burro
- 200 g di zucchero
- 3 uova intere
- mezza bustina di lievito (8 g)

Preparazione

In recipiente unire la fecola, le uova intere, il burro e lo zucchero.

Aggiungere il lievito ben stemperato e mescolare fino a quando il composto non diventa uniforme.

Versare il composto nella teglia e mettere in forno.

Tempo di cottura : 40-50 min., a 180°C.

<•>

Buon apporto calorico, ma attenzione ai lipidi che sono molto alti e di origine animale.

Il potassio e il fosforo sono bassi.

| 6 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Fecola | 1005 | 0.6 | 0.3 | 266.4 | 60 | 81 | 930 | 90 |
| Burro | 1504 | 1 | 166.2 | 1.2 | 34 | 22 | 12 | 42 |
| Zucchero | 784 | 0 | 0 | 209 | 0 | 2 | 6 | 0 |
| Uova | 234 | 19.5 | 16.5 | 1.5 | 75 | 225 | 225 | 315 |
| Lievito | 7.4 | 1 | 0 | 0.9 | 1 | 1 | 49 | 31 |
| Totale | 3534.4 | 22.1 | 183 | 479 | 170 | 331 | 1222 | 478 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Fecola | 167.5 | 0.1 | 0.1 | 44.4 | 10 | 13 | 155 | 15 |
| Burro | 250.7 | 0.2 | 27.7 | 0.2 | 6 | 4 | 2 | 7 |
| Zucchero | 130.7 | 0 | 0 | 34.8 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Uova | 39 | 3.3 | 2.7 | 0.3 | 13 | 37 | 37 | 53 |
| Lievito | 1.2 | 0.2 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 8 | 5 |
| Totale | 589.1 | 3.8 | 30.5 | 79.8 | 29 | 54 | 203 | 80 |

Torta sofficissima della nonna Olga

Ingredienti per 8 persone

- 500 g di farina 00
- 300 g di zucchero
 - 150 g di burro
 - 5 uova
- il succo e la scorza di un'arancia
 - un pizzico di sale
- 1 bustina di lievito per dolci (16 g)

Preparazione

In una terrina sbattere le uova con lo zucchero, quindi unire il burro liquefatto e freddo, il sale, il succo d'arancia e la farina. Amalgamare il tutto mescolando con energia.

Aggiungere il lievito e continuare a mescolare per qualche minuto, fino a quando il composto non diventa uniforme. Versare in una teglia e passare in forno caldo.

Tempo di cottura : 40 min. circa a temperatura moderata.

<•>

Torta con un buon potere calorico.

Attenzione ai grassi in chi ha problemi di colesterolo e trigliceridi. Nelle persone con IRC consigliamo di utilizzare la farina apteica: in questo modo si dimezza la quota di proteine.

È anche possibile ridurre lo zucchero, utilizzandone solo 50 g.

| 8 persone | Calorie Kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|
| Farina | 1715 | 55 | 3.5 | 390 | 85 | 10 | 700 | 380 |
| Zucchero | 1176 | 0 | 0 | 313.5 | 0 | 3 | 9 | 0 |
| Burro | 1128 | 0.7 | 124.7 | 0.9 | 25 | 17 | 9 | 31 |
| Uova | 390 | 32.5 | 27.5 | 2.5 | 125 | 375 | 375 | 525 |
| Arancia | 25.4 | 0.5 | 0.2 | 5.8 | 30 | 2 | 124 | 14 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 300 | 0 | 0 |
| Lievito | 14.9 | 1.9 | 0.1 | 1.8 | 2 | 3 | 98 | 63 |
| Totale | 4449.3 | 90.6 | 156 | 714.5 | 267 | 710 | 1315 | 1013 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Farina | 214.4 | 6.9 | 0.4 | 48.7 | 11 | 1 | 87 | 47 |
| Zucchero | 147 | 0 | 0 | 39.2 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Burro | 141 | 0.1 | 15.6 | 0.1 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| Uova | 48.7 | 4.1 | 3.4 | 0.3 | 16 | 47 | 47 | 66 |
| Arancia | 3.2 | 0.1 | 0. | 0.7 | 4 | 0 | 15 | 2 |
| Sale | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 37 | 0 | 0 |
| Lievito | 1.9 | 0.2 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 12 | 8 |
| Totale | 556.2 | 11.4 | 19.4 | 89.2 | 34 | 87 | 163 | 127 |

Torta all'ananas di Rossella

Ingredienti per 6 persone

per la base

- 100 g di farina
 - 2 uova
- 100 g di zucchero
- 8 g di lievito vanigliato

per la crema

- 1 uovo intero, 1 tuorlo
- 10 cucchiaini di zucchero
 - 3 cucchiaini di farina
- 500 g di latte parzialmente scremato
 - 250 g ananas
- 200 g panna per dolci
- scorza di limone grattugiata

Preparazione

Per preparare la base della torta dovete lavorare la farina, lo zucchero, lo lievito fino ad ottenere un impasto omogeneo. **Infornate a 160° per circa 15 minuti.** Dopo la cottura fate raffreddare la torta. Nel frattempo preparate la crema. In una pentola, posta su fuoco lento sbattete un uovo intero e il tuorlo con lo zucchero e la farina. Unite il latte tiepido precedentemente portato ad ebollizione con 1/2 scorza di limone grattugiata. Cuocete tutto a fuoco lento continuando a mescolare per **circa 4-5 minuti.**

Quando la base si è raffreddata tagliate la parte superiore (2/3 sup.). Versate sulla parte inferiore il succo d'ananas (della scatoletta), poi mettete la crema preparata e uno strato di panna.

Infine ricopritele con il composto ottenuto dallo sbriciolamento del parte di torta non utilizzata (la più piccola) unito all'ananas tagliato a pezzetti. Prima di servire la torta deve stare 2 ore in frigo.

<•>

Questa torta sfiziosa è una dolce tentazione per i golosi. Fornisce un elevato apporto calorico, glucidico e lipidico. Le porzioni sono abbondanti. Vi segnaliamo ancora che il potassio è elevato.

| 6 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|-------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Uova | 234 | 19.5 | 16.5 | 1.5 | 75 | 225 | 225 | 315 |
| Tuorlo | 60.3 | 2.8 | 5.4 | 0.1 | 25 | 9 | 21 | 100 |
| Farina | 456.2 | 14.6 | 0.9 | 103.7 | 23 | 3 | 186 | 101 |
| Zucchero | 744.8 | 0 | 0 | 198.5 | 0 | 2 | 6 | 0 |
| Latte | 245 | 17.5 | 9 | 25 | 600 | 240 | 850 | 470 |
| Ananas | 115 | 1.3 | 0.5 | 29 | 30 | 5 | 625 | 20 |
| Panna | 674 | 4.6 | 70 | 6.8 | 156 | 100 | 272 | 122 |
| Lievito | 7.4 | 1 | 0 | 0.9 | 1 | 1 | 49 | 32 |
| Totale | 2536.7 | 61.3 | 102.3 | 365.5 | 910 | 585 | 2234 | 1160 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Uova | 39 | 3.3 | 2.7 | 0.3 | 13 | 37 | 37 | 53 |
| Tuorlo | 10.1 | 0.5 | 0.9 | 0 | 4 | 1 | 3 | 17 |
| Farina | 76 | 2.4 | 0.1 | 17.3 | 4 | 1 | 31 | 17 |
| Zucchero | 124.1 | 0 | 0 | 33.1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Latte | 40.8 | 2.9 | 1.5 | 4.2 | 100 | 40 | 142 | 78 |
| Ananas | 19.2 | 0.2 | 0.1 | 4.8 | 5 | 1 | 104 | 3 |
| Panna | 112.3 | 0.8 | 11.7 | 1.1 | 26 | 17 | 45 | 20 |
| Lievito | 1.2 | 0.2 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 8 | 5 |
| Totale | 422.7 | 10.3 | 17 | 60.9 | 152 | 97 | 371 | 193 |

Torta al limone di Rosetta

Ingredienti per 6 persone

- 300 g di farina "00"
- 250 g di zucchero
 - 2 uova intere
 - 100 g di burro
- 2 limoni da grattugiare (30g)
 - il succo di 2 limoni
- 150 g di latte parzialmente scremato
 - 1 bustina di lievito
 - 10 g di pinoli

Preparazione

In un recipiente lavorate bene il burro, lo zucchero e i 2 tuorli. Aggiungete quindi il latte e la farina (poco per volta), mescolando bene con un frullino. Infine unite la scorza di limone grattugiata, il succo di limone e amalgamate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. In ultimo aggiungete la bustina di lievito e gli albumi precedentemente montati a neve. Stendete l'impasto in una pirofila e ricopritelo con i pinoli. Mettete in **forno a 180° per circa per 40 minuti**.

<•>

Dolce ipercalorico, a basso contenuto proteico e di potassio; medio alto il contenuto di lipidi. Va bene per i pazienti con IRC e in dialisi. Fate solo attenzione agli zuccheri, che sono a rapido assorbimento.

| 6 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|-------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Farina | 1029 | 33 | 2.1 | 234 | 51 | 6 | 420 | 228 |
| Zucchero | 980 | 0 | 0 | 261.3 | 0 | 3 | 7 | 0 |
| Uova | 156 | 13 | 11 | 1 | 50 | 150 | 150 | 210 |
| Burro | 752 | 0.5 | 83.1 | 0.6 | 17 | 11 | 6 | 21 |
| Limoni | 13.7 | 0.6 | 0 | 3.1 | 14 | 6 | 157 | 11 |
| Latte | 73.5 | 5.3 | 2.7 | 7.5 | 180 | 72 | 255 | 141 |
| Lievito | 14.9 | 1.9 | 0.1 | 1.8 | 2 | 3 | 98 | 63 |
| Pinoli | 56.7 | 3 | 4.8 | 0.5 | 4 | 0 | 37 | 47 |
| Totale | 3075.8 | 57.3 | 103.8 | 509.8 | 318 | 251 | 1130 | 721 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Farina | 171.5 | 5.5 | 0.3 | 39 | 9 | 1 | 70 | 38 |
| Zucchero | 163.3 | 0 | 0 | 43.5 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| Uova | 26 | 2.2 | 1.8 | 0.2 | 8 | 25 | 25 | 35 |
| Burro | 125.3 | 0.1 | 13.9 | 0.1 | 3 | 2 | 1 | 3 |
| Limoni | 2.3 | 0.1 | 0 | 0.5 | 2 | 1 | 26 | 2 |
| Latte | 12.3 | 0.9 | 0.5 | 1.3 | 30 | 12 | 43 | 23 |
| Lievito | 2.5 | 0.3 | 0 | 0.3 | 0 | 1 | 16 | 11 |
| Pinoli | 9.5 | 0.5 | 0.8 | 0.1 | 1 | 0 | 6 | 8 |
| Totale | 512.7 | 9.6 | 17.3 | 85 | 53 | 43 | 188 | 120 |

Torta di pane della nonna Rosetta

Ingredienti per 6 persone

- 6 panini raffermi (300 g)
 - 80 g di zucchero
 - 3 uova intere
 - 100 g di amaretti
 - 100 g di uvetta
 - 1 limone grattugiato
(scorza + succo di limone) (100 g)
 - 10 g di cacao
 - 1 manciata di pinoli (15 g)
- 1 litro di latte intero o parzialmente scremato

Preparazione

Prendete i panini e immergeteli nel latte per almeno 4 ore (più tempo stanno nel latte meglio è). L'uvetta deve essere messa in un recipiente con dell'acqua almeno 1 ora prima della preparazione.

Deponete in un recipiente le uova, gli amaretti sbriciolati, il succo e la scorza di limone, l'uvetta, il cacao, lo zucchero e sbattete il tutto energicamente. Unite quindi anche i panini ammorbiditi e amalgamate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Mettete poi l'impasto nella teglia (rivestita con un foglio di carta forno) e aggiungeteci sopra i pinoli. Mettete a **cuocere in forno a 180° per 1 ora circa**.

<•>

Dolce ipercalorico, con un contenuto medio alto di proteine e glicidi. Bassi i lipidi, ma attenzione agli zuccheri, sono a rapido assorbimento, quindi capaci di fare alzare i trigliceridi. Molto alto è il contenuto di potassio, devono fare attenzione i pazienti in dialisi.

| 6 persone | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|-------------------|---------|----------|--------|---------|--------|-------|----------|---------|
| | Kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Uova | 234 | 19.5 | 16.5 | 1.5 | 75 | 225 | 225 | 315 |
| Uvetta | 256 | 1.8 | 0.7 | 64.7 | 52 | 53 | 860 | 94 |
| Cacao | 33.1 | 1.3 | 2.3 | 2 | 13 | 95 | 150 | 66 |
| Latte | 490 | 35 | 18 | 50 | 1200 | 480 | 1700 | 940 |
| Limone | 14 | 0.6 | 0 | 3.2 | 14 | 6 | 160 | 11 |
| Pinoli | 85.1 | 4.4 | 7.2 | 0.7 | 6 | 0 | 55 | 70 |
| Panini | 870 | 24.9 | 1.2 | 202.5 | 198 | 2508 | 528 | 351 |
| Zucchero | 313.6 | 0 | 0 | 83.6 | 0 | 1 | 2 | 0 |
| Amaretti | 386 | 9.1 | 2.4 | 87.5 | 2 | 160 | 92 | 116 |
| Totale | 2681.8 | 96.6 | 48.3 | 495.7 | 1560 | 3528 | 3772 | 1963 |
| 1 porzione | | | | | | | | |
| Uova | 39 | 3.3 | 2.7 | 0.3 | 13 | 37 | 37 | 53 |
| Uvetta | 42.7 | 0.3 | 0.1 | 10.8 | 9 | 9 | 143 | 16 |
| Cacao | 5.5 | 0.2 | 0.4 | 0.3 | 2 | 16 | 25 | 11 |
| Latte | 81.7 | 5.8 | 3 | 8.3 | 200 | 80 | 283 | 157 |
| Limone | 2.3 | 0.1 | 0 | 0.5 | 2 | 1 | 27 | 2 |
| Pinoli | 14.2 | 0.7 | 1.2 | 0.1 | 1 | 0 | 9 | 12 |
| Panini | 145 | 4.1 | 0.2 | 33.8 | 33 | 418 | 88 | 59 |
| Zucchero | 52.3 | 0 | 0 | 13.9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Amaretti | 64.3 | 1.5 | 0.4 | 14.6 | 0 | 27 | 15 | 19 |
| Totale | 447 | 16 | 8 | 82.6 | 260 | 588 | 627 | 329 |

Legenda

- 1 spicchio d'**aglio**: 3 g
- 1 foglia d'**alloro** media: 0,5 g
- il succo ottenuto da una **arancia** spremuta: 62 g
- 1 cucchiaino di **aceto** rosso: 9 g
- 1 **banana** sbucciata: 100 g
- 1 foglia di **basilico**: 0,3 g
- 1 noce di **burro**: 12 g
- 1 cucchiaino di **cacao**: 5 g
- 1 **carota** media: 90 g
- 1 **cipolla** media: 97 g
- 1 foglia di **costa**: 26 g
- 1 cucchiaino di **farina**: 11 g
- 1 **finocchio** medio: 190 g
- 1 bicchiere di **latte**: 241 g
- il succo ottenuto da un **limone** spremuto: 34 g
- 1 cucchiaino di **maionese**: 12,5 g
- 1 cucchiaino di **marsala**: 2 g
- 1 **mela** pulita: 177 g
- 1 pizzico di **noce moscata**: 0,2 g
- 1 cucchiaino d'**olio d'oliva**: 10 g
- 1 pizzico d'**origano**: 0,3 g
- 1 cucchiaino di **pan grattato**: 10 g
- 1 cucchiaino di **panna**: 14 g
- 1 cucchiaino di **parmigiano reggiano**: 6 g
- 1 **patata** media: 170 g
- 1 **peperoncino** secco: 0,2 g
- 1 **peperone** medio: 200 g
- 1 **pomodoro** piccolo: 106 g
- 1 manciata di **prezzemolo**: 6 g
- 1 fetta di **prosciutto crudo**: 20 g
- 1 rametto di **rosmarino**: 2 g
- 1 foglia di **salvia**: 0,3 g
- 1 gambo di **sedano** grande: 114 g
- 1 cucchiaino di **sale fine**: 3,5 g
- 1 pizzico di **sale fine**: 0,4 g
- 1 cucchiaino di **sale grosso**: 10 g
- 1 manciata di **spinaci lessati**: 162 g
- 1 rametto di **timo**: 0,2 g
- 1 cucchiaino d'**uva sultanina**: 10 g
- 1 cucchiaino di **zucchero**: 9 g
- 1 **zucchino** medio: 165 g
- 1 cucchiaino di **zucchero vanigliato**: 6 g

Appendice

Riportiamo la composizione di alcuni tipi di verdura e di frutta. I dati si riferiscono a 100 g di prodotto crudo.

| VERDURE | Calorie kcal | Proteine g | Lipidi g | Glicidi g | Calcio mg | Sodio mg | Potassio mg | Fosforo mg |
|------------------------|------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|
| Carciofi | 46.9 | 3.3 | 0.2 | 2.1 | 43.7 | 93.7 | 370.3 | 89.8 |
| Asparagi | 22.4 | 2.2 | 0.1 | 2.1 | 1.9 | 1.5 | 273.1 | 56.7 |
| Fagiolo bianco | 336.1 | 21.1 | 1.2 | 5.5 | 173.1 | 12 | 1541.7 | 445.4 |
| Broccoli | 27.3 | 2.9 | 0.5 | 2 | 47.7 | 27.3 | 325 | 65.9 |
| Cavolo | 24.3 | 5.4 | 0.3 | 2.6 | 47.1 | 18.6 | 245.7 | 22.8 |
| Carota | 43.7 | 1.1 | 0.2 | 6.6 | 26.6 | 34.4 | 323.4 | 43.7 |
| Cavolfiore | 24 | 2 | 0.2 | 2.4 | 22 | 30 | 304 | 44 |
| Melanzana | 26.8 | 1 | 0.2 | 3.4 | 7.3 | 2.4 | 217 | 21.9 |
| Finocchio | 31.8 | 1.1 | 0.2 | 0.2 | 50 | 52.3 | 413.6 | 50 |
| Porro | 61.4 | 1.6 | 0.2 | 3.9 | 59.1 | 20.5 | 179.5 | 34.1 |
| Peperoni gialli | 27.2 | 1 | 0.2 | 2.5 | 11.1 | 0.3 | 212.2 | 23.9 |
| Zucca | 25.9 | 1 | 0.2 | 4.5 | 20.7 | 1.7 | 339.7 | 44.8 |
| Radicchio | 25 | 1.5 | 0.5 | | 20 | 20 | 300 | 40 |
| Spinaci | 23.3 | 3 | 0.3 | 0.3 | 100 | 80 | 556.7 | 50 |
| Zucchini | 13.8 | 1.2 | 0.1 | 1.7 | 15.4 | 3.1 | 247.7 | 32.3 |
| Patate | 63.5 | 2.3 | 0.6 | 0.1 | 4.7 | 3.5 | 515.3 | |
| Pomodori | 21.1 | 4.7 | 0.3 | 2.7 | 4.4 | 8.9 | 222.2 | 24.4 |
| Fagiolini | 30.9 | 1.8 | 0.2 | 2.5 | 36.4 | 5.5 | 209.1 | 38.2 |

| FRUTTA | Calorie | Proteine | Lipidi | Glicidi | Calcio | Sodio | Potassio | Fosforo |
|---------------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-----------------|----------------|
| | kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg |
| Mele | 42.7 | 0.3 | 0 | 10.5 | 2.9 | 2.2 | 74.6 | |
| Albicocche | 47.6 | 1.3 | 0.2 | 5.1 | 8 | 0.7 | 176.1 | 11.6 |
| Banane | 92 | 1.1 | 0.3 | 18.5 | 5.3 | 0.7 | 396 | 20 |
| Ciliegie | 72.2 | 1.3 | 1 | 14.3 | 15.3 | 0 | 223.6 | 19.4 |
| Mirtilli | 50 | 0.4 | 0.2 | 8.5 | 6.3 | 0 | 70.8 | 8.3 |
| Ribes | 55.3 | 1.4 | 0.2 | 9.5 | 32.1 | 1.8 | 275 | 44.6 |
| Fichi | 74 | 0.8 | 0.4 | 15.8 | 36 | 0 | 232 | 14 |
| Kiwi | 67.6 | 1.3 | 0.7 | 10.8 | 40.5 | | 324.3 | |
| Mango | 65.2 | 0.5 | 0.3 | 14.8 | 28.4 | 1.9 | 156 | 11.1 |
| Melone | 37.3 | 0.7 | 0 | 8.2 | 14.9 | 18.7 | 208.9 | |
| Arancia | 40 | 1.3 | 0.3 | 5.8 | 70.1 | 2.3 | 196.5 | 22.3 |
| Pesche | 42.9 | 0.7 | 8.7 | 0.1 | 5.1 | 0 | 196.9 | 12.2 |
| Pere | 58.5 | 0.4 | 0.4 | 10.5 | 11 | 0 | 124.4 | 11 |
| Cachi | 128 | 0.8 | 0.4 | 32 | 28 | 0 | 312 | 24 |
| Ananas | 48.7 | 0.4 | 0.4 | 11.1 | 6.4 | 1.3 | 112.8 | 6.4 |
| Prugna secca | 271.4 | 2.9 | 0.4 | 32.9 | 17.9 | 10.7 | 725 | |
| Fragola | 30.1 | 0.6 | 0.4 | 4.7 | 14.5 | 1.2 | 166.3 | 19.3 |

Questi dati sono stati estrapolati dal testo "Nutrients in food" di Elizabeth S. Hands edito da Lippincott Williams & Wilkins

COSA VOGLIONO DIRE I NUMERI ASSOCIATI ALLE DIETE PIU' COMUNI

Il numero associato alle diete (es. 0.8g/kg/die) indica la quantità di proteine che ci sono nella dieta, rapportate al peso della persona.

Le proteine totali, consentite dalla dieta, vengono calcolate moltiplicando il numero per il peso della persona.

Peso x numero associato alla dieta

Esempi:

una dieta 0.6 g/kg/die per una persona che pesa 70 kg, vuol dire che quotidianamente questa persona deve introdurre una quantità di proteine pari a:

$$70 \times 0.6 = 42 \text{ g/kg/die}$$

una dieta 0.8 g/kg/die per una persona che pesa 70 kg, vuol dire che quotidianamente questa persona deve introdurre una quantità di proteine pari a:

$$70 \times 0.8 = 56 \text{ g/kg/die}$$

UN ESEMPIO PER TUTTI DI UNA GIORNATA A DIETA STRETTA

1° colazione: tè zuccherato con fette aproteiche e marmellata

spuntino : 1 spremuta con zucchero

Pranzo : pasta aproteica al pomodoro
o aglio olio e peperoncino
o al ragù vegetale

una porzione di rolatina prot. g 16.8
crackers o pane aproteico
verdura - 1 frutto (a merenda)

Cena : pasta aproteica (comune) in brodo

una frittata di erbe prot. g 7.5

verdura frutta e pane comune

prot. g 24.3

Le proteine totali in questo caso sono ancora poche, potete aggiungere altri alimenti a vostro piacere (non superando il limite fissato dalla dieta che state seguendo).

CIBI IPOPROTEICI

In questo libro abbiamo sempre parlato (salvo sviste!) di cibi ipoproteici e non di cibi aproteici, come spesso si sente dire. Infatti questi alimenti (pane, pasta, riso, latte, farina...) contengono pochissime proteine (quasi vicino allo zero), ma anche se in piccola parte ci sono ancora.

Per **ridurre il contenuto di potassio nelle verdure** potete cuocerle nel seguente modo:

- Privare le verdure della buccia e delle foglie esterne se possibile.
- Tagliare a piccoli dadini in modo da creare una superficie di contatto maggiore tra l'ortaggio e l'acqua di cottura.
- Lavare le verdure tagliate sotto il getto di acqua corrente, immergerle in abbondante acqua non salata e lasciarle a bagno per 20-30 minuti.
- Mettere le verdure a cuocere in abbondante acqua non salata. Dopo pochi minuti dall'ebollizione con nuova acqua non salata fino a cottura ultimata.
- Scolare il tutto e condire con olio.

L'acqua di cottura non può essere utilizzata né come brodo né come liquido di cottura.

Se si sala l'acqua di cottura della verdura si riduce l'effetto osmotico e quindi si **limita il passaggio di ioni (sodio, potassio..) dall'alimento all'acqua.**

Ringrazianmenti

al dott. *Augusto Cavagnino* che con entusiasmo ha appoggiato questo progetto

al paziente sig. *Nebbia*, nostro tipografo ed editore

a *Paola, zia Giuseppina ...* che hanno fornito ricette e consigli di alta cucina

a tutti coloro che ci hannu aiutato in vario modo in questo lavoro e, soprattutto, che hanno creduto in quello che stavamo facendo.

Giovanna Dequino, Miriam Gino

sono studentesse del VI anno di Medicina e Chirurgia; questa è la loro tesi di laurea.

Yara Garofletti, Barbara Martino

sono psicologhe che collaborano da tempo con la Cattedra di Nefrologia per l'appoggio ai pazienti in pre-dialisi e in dialisi.

Giorgina B. Piccoli

è ricercatore presso la Cattedra di Nefrologia ed è l'ideatore di questa collana di libri.

Annamaria Albini

è dietista presso l'ospedale di Borgomanero dove segue in particolare i pazienti nefropatici.

Gianpietro Soardo

professore di fisica presso l'università di Torino è lo straordinario autore delle illustrazioni di questo libro.

| | |
|---------------------------------------|--------------|
| <i>Introduzione</i> | 8 |
| <i>Insufficienza renale cronica</i> | 12 |
| <i>Dieta e Dialisi</i> | 19 |
| <i>Trapianto renale</i> | 25 |
| <i>Ma devono tutti stare a dieta?</i> | 29 |
| <i>Tabella Sostanze/Cibi</i> | 32-33 |
| <i>?????????</i> | 34 |
| <i>Antipasti</i> | 40 |
| <i>Primi</i> | 80 |
| <i>Secondi</i> | 128 |
| <i>Contorni</i> | 168 |
| <i>Dolci</i> | 194 |
| <i>Legenda</i> | 244 |
| <i>????????????</i> | 246 |

*Materiale didattico
progettato e realizzato a cura de
il Gallo di Esculapio ONLUS,
con la collaborazione della Cattedra di Nefrologia dell'Università di Torino
e dal centro di Nefrologia e Dialisi di Borgomanero.*

*Per suggerimenti, commenti, richieste:
e-mail: galloesculapio@yahoo.it*

*Consultazione e stampa gratuita dal sito:
www.nefrologia.unito.it*

*Gli eventuali proventi ricavati da questo libro
saranno impiegati per sviluppare ulteriore materiale
didattico per i pazienti uremici e per i loro familiari.*

Realizzazione

a cura di:

il Gallo di Esculapio ONLUS

sede legale: via Valperga Caluso 21, Torino

Progetto grafico, impaginazione

a cura di:

Saverio Colella

savecole@inwind.it

Stampa

a cura di:

Tipografia TECA S.r.l.

via Spotorno 29, Torino

nel mese di

in ...n°.....copie

