

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.

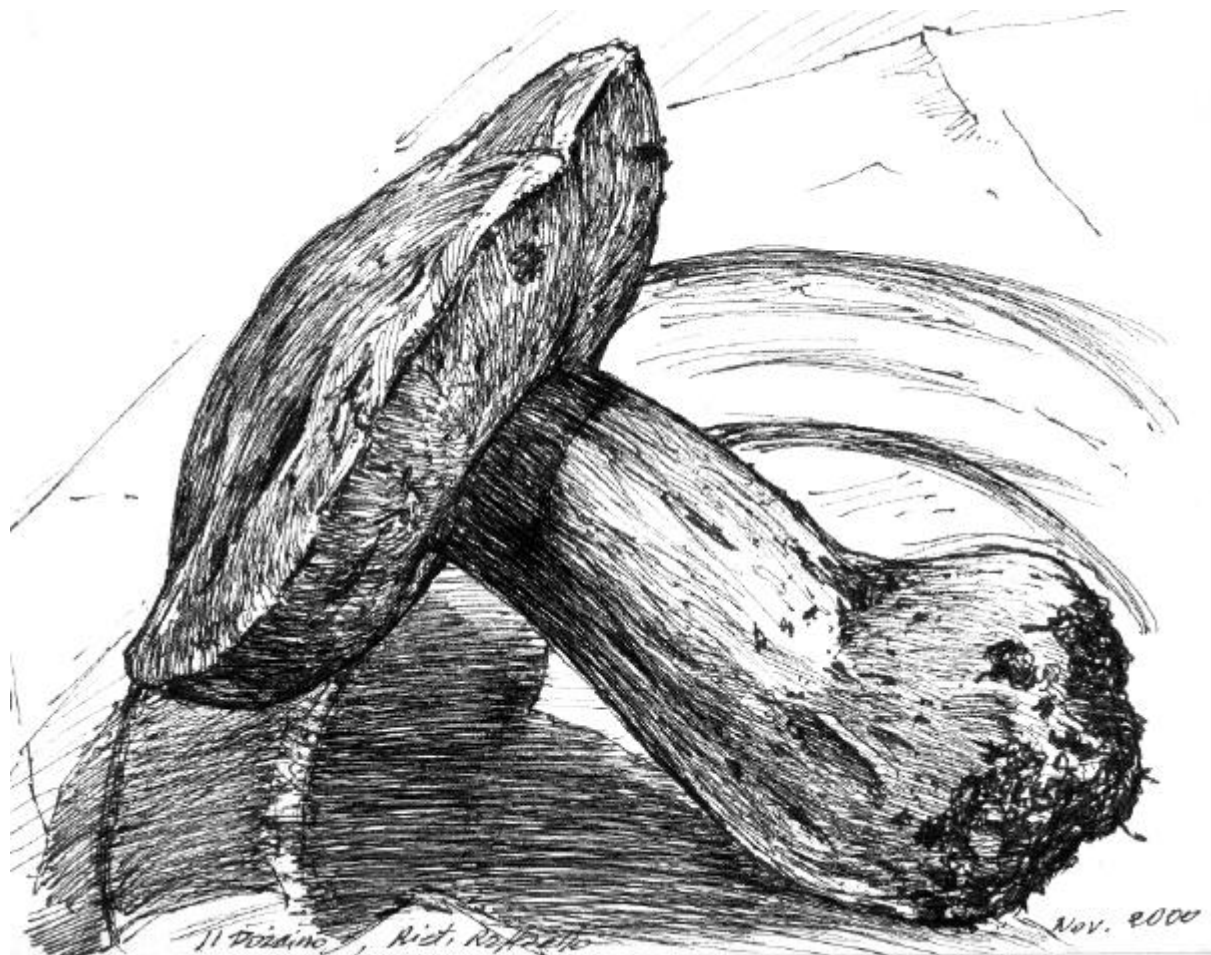
Perché questa attenzione al cibo nelle malattie renali?

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 iproteici)	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 cucchiaini 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 riempiate 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	Proteine	Lipidi	Glicidi	Calcio	Sodio	Potassio	Fosforo
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	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	Proteine	Lipidi	Glicidi	Calcio	Sodio	Potassio	Fosforo
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	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 cucchiai 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	Proteine	Lipidi	Glicidi	Calcio	Sodio	Potassio	Fosforo
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	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	Proteine	Lipidi	Glicidi	Calcio	Sodio	Potassio	Fosforo
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	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 Kcal	Proteine g	Lipidi g	Glicidi g	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo 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 imburrata.. 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 cucchiaini 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 cucchiaini 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 cucchiaini 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 cucchiaini 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	Proteine	Lipidi	Glicidi	Calcio	Sodio	Potassio	Fosforo
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	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

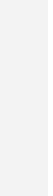
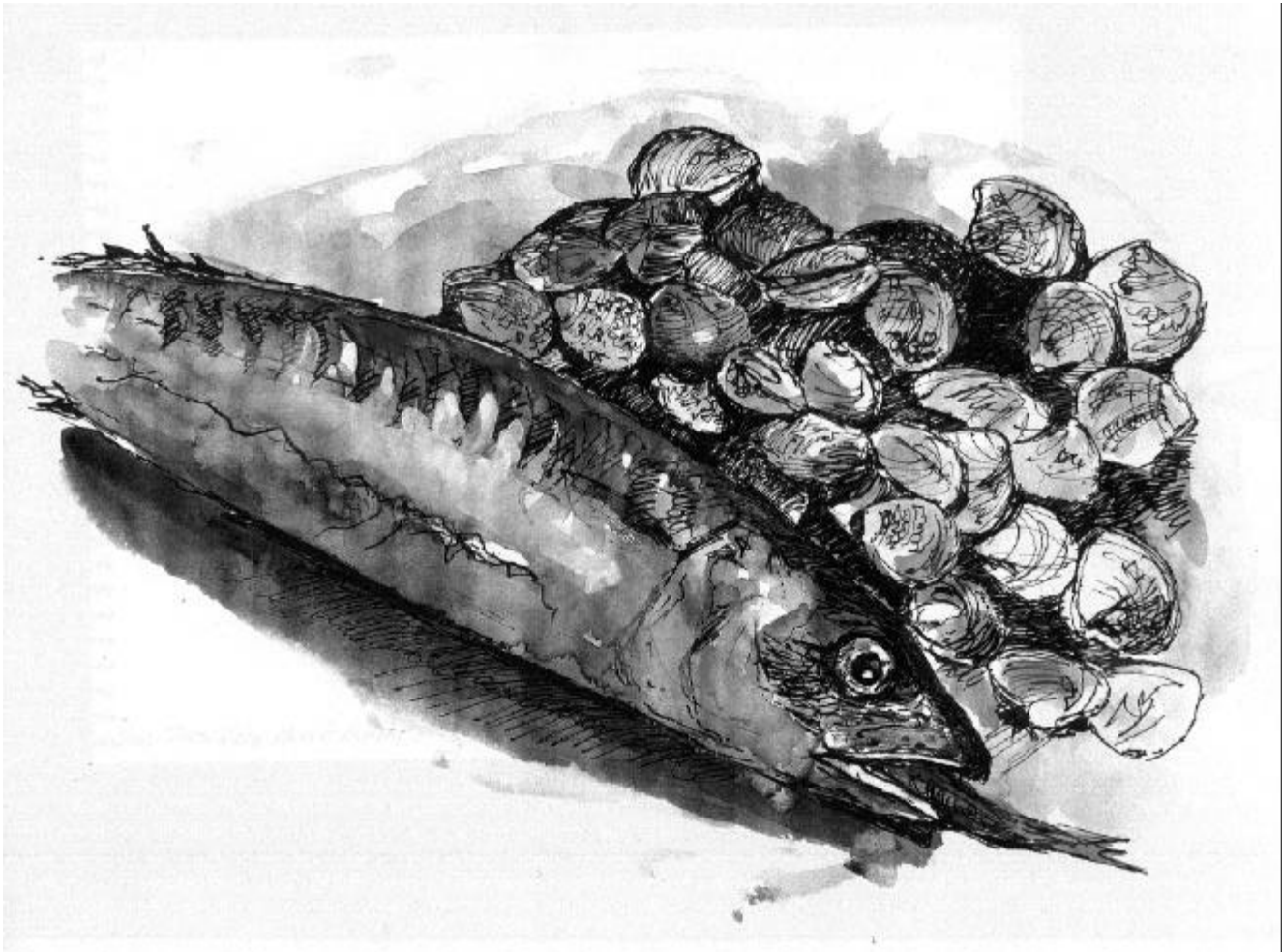
Preparare il purè utilizzando le patate, il formaggio, l'uovo, il latte, il burro e il sale. Prendere una tortiera, rivestita da carta forno e versare metà dell'impasto. Poi stendere sull'impasto il prosciutto a fette ed il rimanente purè. **Infornare a 250°.**
In genere è cotto quando la superficie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

Arrostto 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

Scongela 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 Kcal	Proteine g	Lipidi g	Glicidi g	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo 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 cucchiari 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 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato
 - 2 spicchi d'aglio
 - 1 manciata di prezzemolo
- 50 g di pane raffermo o pane pesto
- 3 cucchiaini 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.

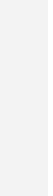
<•>

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 Kcal	Proteine g	Lipidi g	Glicidi g	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo 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 . Terminate 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 cucchiaini 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 Kcal	Proteine g	Lipidi g	Glicidi g	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo 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 cucchiari 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.

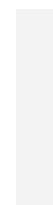
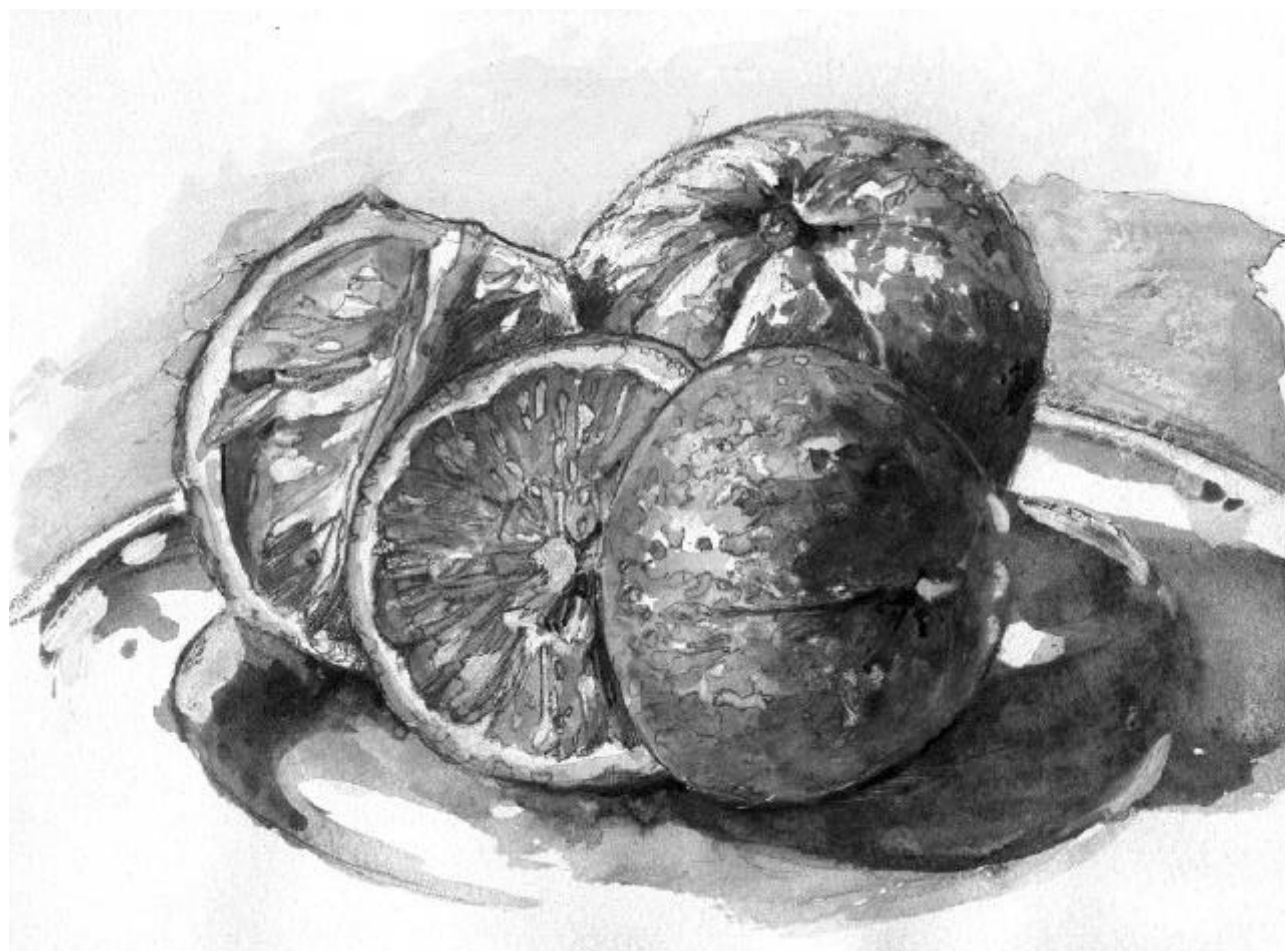
Disponete in un piatto da portata le uova e i pomodori e metteteci dentro il ripieno. Infine guarniteli con maionese.

<•>

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 Kcal	Proteine g	Lipidi g	Glicidi g	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo 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 cucchiari 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
Ciocolato 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
Ciocolato 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 cucchiaio 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 cucchiaio).

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	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	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	Proteine	Lipidi	Glicidi	Calcio	Sodio	Potassio	Fosforo
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	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	Proteine	Lipidi	Glicidi	Calcio	Sodio	Potassio	Fosforo
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	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 Kcal	Proteine g	Lipidi g	Glicidi g	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo 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	Proteine	Lipidi	Glicidi	Calcio	Sodio	Potassio	Fosforo
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	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 **zucchini** 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 hannì 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

