



INSUFFICIENZA RENALE CRONICA: L'ALIMENTAZIONE È UNA COSA IMPORTANTE!

Indicazioni nutrizionali e ricette



Indice

▶ Introduzione	p 4
▶ Carboidrati e grassi: come utilizzarli	p 5
▶ Proteine...quante servono	
▶ Sodio/sale: una questione di gusto?	p 7
▶ Potassio: come controllarlo	p 8
▶ Fosforo: dove ti nascondi?	p 9
▶ Liquidi...come regularsi	p 10
▶ Malnutrizione: l'importanza di intervenire tempestivamente	p 11
▶ I supplementi nutrizionali che completano la dieta	p 12
▶ Ricettario	
- Bevanda al caffè	p 13
- Frappè di frutta	p 14
- Yogurt arricchito	p 15
- Trofie alla pizzaiola	p 16
- Cous-cous	p 17
- Pancotto	p 18
- Vellutata di asparagi	p 19
- Pomodori ripieni	p 20
- Patè di tonno	p 21
- Frittata di patate	p 22
- Biscotti di pasta frolla	p 23
- Budino al caffè	p 24
- Bianco mangiare	p 25
- Sformato dolce di patate	p 26
- Torta di semolino	p 27

Contenuti scientifici a cura di:
Dott. Antonio Selvi
Direttore UOC Nefrologia e Dialisi
USL Umbria 1

Dott.ssa Gioia Fiorucci
Dirigente Medico UOC Nefrologia e Dialisi
USL Umbria 1

Dott.ssa Franca Pasticci
Dietista UOC Nefrologia e Dialisi
USL Umbria 1

Introduzione

Mangiare bene è importante per tutti, per chi convive con una malattia renale ancora di più!

Il compito del rene - gli alimenti che mangiamo, diventano grassi, aminoacidi, glucosio, sali minerali e vitamine. Questi nutrienti passano nel sangue e sono portati alle cellule che sottraggono ciò che gli serve e contemporaneamente rilasciano nel sangue gli scarti che hanno prodotto. Il rene filtra il sangue, separando le sostanze utili all'organismo dalle scorie che saranno poi eliminate con l'urina. Un lavoro incessante, che dura 24 ore su 24, tutti i giorni! Il rene sano regola così il livello corporeo di acqua e di sostanze di rifiuto o in eccesso come l'urea, il sodio, il potassio, il fosforo e gli acidi.

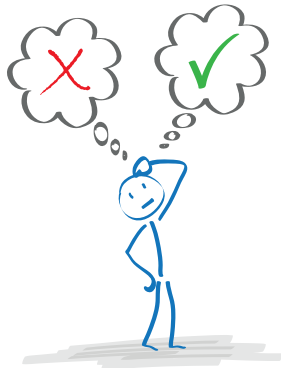


Ma se il rene funziona poco? - Bisogna fare attenzione alla dieta! Infatti, se il livello di scorie nel sangue sale troppo, può avere ripercussioni importanti sulla salute e sulla qualità della vita. Con una dieta corretta si può controllare la produzione delle sostanze normalmente eliminate dal rene che, nella malattia renale, si accumulano nel sangue e peggiorano il decorso della malattia e la qualità della vita.

Quando si convive con una malattia renale è meglio mangiare poco. Falso!

Come una macchina ha bisogno di carburante per funzionare, così l'essere umano necessita di calorie. Quando sono poche, l'organismo utilizza come carburante i propri muscoli con perdita di peso e di massa muscolare. L'alimentazione della persona che convive con una malattia renale avanzata deve essere ricca di calorie per evitare che si instauri la malnutrizione. Una complicanza frequente e temibile.

Stop ai falsi miti!



Carboidrati e grassi: come utilizzarli

Gli alimenti ricchi di grassi e di carboidrati sono la fonte principale di energia per le persone con malattia renale.

Pane e pasta, riso e mais, fette biscottate o biscotti devono essere presenti almeno ad ogni pasto principale (colazione, pranzo e cena) perché contengono poco azoto e sono una fonte di energia pulita. Zucchero, marmellata e miele sono ottimi alleati quando c'è bisogno di calorie extra (*attenzione in caso di diabete*). Tra i grassi da condimento è sempre preferibile usare olio extravergine di oliva, ma ogni tanto si possono usare il burro o la panna!

Proteine... quante servono

Le persone che convivono con la malattia renale devono introdurre le proteine in misura controllata perché contengono azoto! Gli alimenti ricchi di proteine sono importanti: servono per riparare i tessuti, avere una maggiore resistenza alle infezioni e per guarire prima, anche dopo un eventuale intervento chirurgico. **Per chi segue una terapia conservativa, le proteine devono essere poche: piccole porzioni per condire i primi o come pietanza.**

Un'ottima fonte di proteine, se non ci sono problemi con il controllo del potassio, sono i legumi, da abbinare sempre ai cereali.



Se una persona è sottopeso ed ha bisogno di molta energia, può essere consigliata anche la maionese, o verdure sott'olio. I grassi, infatti, contengono il doppio delle calorie dei carboidrati (*attenzione in caso di ipercolesterolemia*).

Per le persone che sono in dialisi, sono necessarie più proteine, porzioni quasi doppie rispetto a quelle in conservativa. Carne, pesce e uova contengono proteine nobili, utili all'organismo. La carne conservata, come gli affettati, o latte e derivati contengono sale e fosforo in maggiori quantità e per questo motivo possono creare qualche problema in più.



Impariamo a calcolare le proteine

Alimento	Proteine (g/100g)*
Carne magra	20
Salsicce, pancetta, wurstel	15
Salame, speck, prosciutto	30
Molluschi e pesce	15-25
Riso e granturco	8
Farina, pasta cracker, fette biscottate	12
Pane, cornetti, e dolci	8
Formaggi stagionati (esempio emmental)	30
Formaggi freschi (esempio mozzarella)	20
Legumi secchi	25
Uova intere	15
Frutta fresca	0,5
Verdure e ortaggi	2
Grassi da condimento (olio, burro)	0

*contenuto medio di proteine in alimenti di uso comune.

I dati presenti nella tabella sono ricavati dal database pubblicato dall'Istituto Europeo di Oncologia sono **solo** indicativi ed hanno l'obiettivo di aiutare a familiarizzare con la procedura di calcolo delle proteine. (Salvini S, Parpinel M, Gnagnarella P, Maisonneuve P, Turrini A. Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia. 1998, ed Istituto Europeo di Oncologia, Milano)



Sodio/sale: una questione di gusto?

Controllare il sodio (sale) aiuta a controllare la malattia renale.

Troppo sale è responsabile di un cattivo controllo della pressione del sangue e l'ipertensione può causare malattia renale o contribuire a peggiorarla.

Parte del sodio deriva dal sale aggiunto agli alimenti durante la preparazione, ma molto lo troviamo negli affettati o nei formaggi, negli alimenti in scatola, confezionati pronti (sughi, zuppe, surgelati,..), in molti tipi di pane o cracker. **È bene imparare a leggere le etichette e acquistare cibi che hanno meno di 0,3 g di sale per 100 g di prodotto.**



Consigli per il sale:
scegli alimenti freschi e leggi le etichette

Alimento	Sodio mg/100 g		Sodio mg/100 g
Maiale fresco, coscio	76	Prosciutto di Parma	2578
Salmone fresco	98	Salmone affumicato	1880
Pane toscano senza sale	5	Pane comune	275
Farina frumento 0	2	Biscotti secchi	400
		Pizza bianca	789

“Scegli alimenti freschi e cucinali in casa. Per dare gusto alle pietanze, le spezie sono ottime alleate, mentre la marinatura con limone e aromi è utile per insaporire carne e pesce. Da non dimenticare anche aceto di vino, di mele oppure balsamico.”

Potassio: come controllarlo.

Per le persone che convivono con una malattia renale è importante controllare il potassio introdotto con l'alimentazione.

Altri alimenti che contengono potassio sono il latte e lo yogurth, la frutta fresca e gli ortaggi.

Il potassio aiuta i nostri muscoli a lavorare bene e regola il ritmo del cuore. Il potassio viene eliminato dal rene ma nelle persone affette da una malattia renale il rischio è che il livello di potassio nel sangue si alzi.



Tra i cibi particolarmente ricchi di potassio ci sono la frutta secca, la frutta a guscio, i legumi secchi, la cioccolata; salse come ketchup o salsa di soia, il burro di arachidi, alcune bevande (integratori salini o energetici), il sale iposodico.

4 regole per il controllo del potassio nella dieta

- 1) Scegliere regolarmente la frutta e le verdure che contengono meno potassio.
- 2) Mettere in atto le tecniche di preparazione / cottura che riducono il potassio negli alimenti.
- 3) La porzione è importante. Una grossa mela ha la stessa quantità di potassio di un kiwi.
- 4) Scegliere alimenti freschi e di stagione.

Tecniche di preparazione / cottura che riducono il potassio

Lavare

- Togliere la buccia (patate, carote, ...) e tagliare in pezzi.
- Lavare con abbondante acqua.
- Lasciare a bagno in abbondante acqua per almeno 4 ore o per la notte.

Lessare

- Cuocere in abbondante acqua non salata (1:10).
- Cambiare l'acqua durante la cottura.
- Non usare l'acqua di cottura.
- Spremere fuori l'acqua dopo avere cotto l'alimento.

Di tutto un po'...

- Macedonia di frutta: tagliare a piccoli pezzi e non mangiare il liquido che si forma.
- Frutta sciroppata sì, ma evitare lo sciroppo.
- Verdure in scatola, vegetali in agrodolce, salamoia, sott'olio, sott'aceto - contengono meno potassio, ma attenzione al sale!

Fosforo: dove ti nascondi?

In caso di malattia renale una dieta povera di fosforo aiuta a prevenire complicazioni come la decalcificazione delle ossa o l'indurimento delle arterie.

Il fosforo e il calcio sono i minerali di cui sono fatti le ossa ed i denti; servono per contrarre i muscoli. Inoltre, il fosforo serve per produrre energia e per la crescita delle cellule.

Il fosforo viene normalmente eliminato dal rene sano. I soggetti con malattia renale cronica devono fare attenzione agli alimenti ricchi di fosforo come latte, yogurt, formaggi, frattaglie, crostacei, tuorlo, frutta a guscio, cioccolata.

In molti alimenti e bevande comunemente consumati sono presenti additivi che contengono fosforo.

Nella tabella riportata sotto sono elencati gli additivi da evitare.

Attenzione al fosforo nascosto: non dimenticare mai di leggere l'etichetta dei prodotti!



Consigli per il fosforo: occhio agli additivi

Additivo	Codice EU
Acido fosforico	E 338
Fosfato di Sodio	E 339
Potassio trifosfato	E 340
Calcio fosfato	E 341
Fosfato di magnesio	E 343
Difosfati	E 450
Trifosfati	E 451
Polifosfati	E 452
Fosfato di ammonio	E 442
Acido	E 541

Fonte: <http://understandingfoodadditives.org.uk>

Liquidi... come regolarsi



L'acqua ha un ruolo fondamentale per la vita ma le persone che hanno una malattia renale devono controllare i liquidi che introducono con la dieta.

Nella malattia renale in terapia conservativa bere è importante e occorre assecondare il senso di sete (*attenzione alla ritenzione di liquidi: occhio alla bilancia!*). Al contrario, quando inizia la dialisi, i liquidi introdotti devono essere controllati con attenzione perché spesso in dialisi non si urina più.

Scegli alimenti freschi e cucinali in casa. Una dieta con poco sale aiuta a controllare la sete.

Il decalogo per la gestione della sete - quando è necessario controllare i liquidi

1. Ciò che a temperatura ambiente ha bisogno di un contenitore va considerato tra i liquidi. Vanno conteggiati: acqua, vino, tisane, bevande, latte, yogurt, gelato, zuppe, minestre, ecc.
2. Bere poco e più frequentemente aiuta a controllare la sete. Meglio usare un bicchiere piccolo oppure sorseggiare da una borraccia termica con beccuccio.
3. Per calmare la sete provare a succhiare dei cubetti di ghiaccio. Si può modificare il sapore aggiungendo succo di limone o di arancia o sciroppi.
4. Consumare la frutta o la verdura previste nella dieta durante la giornata: succhiare uno spicchio di arancia o di mela o tenere in bocca un pezzetto di finocchio può aiutare a calmare la sete.
5. Per umidificare la bocca provare a masticare gomme o succhiare caramelle.
6. Le bevande dolci e gassate, di solito, fanno aumentare la sete. Le bevande calde aiutano a controllare la sete.
7. Sciacquare la bocca o lavarsi i denti può aiutare a ridurre la sete, ma non ingerire l'acqua.
8. Il sale fa aumentare la sete! È consigliabile ridurlo durante la preparazione dei pasti e limitare il consumo di alimenti salati come prosciutto, pancetta, salami, formaggi stagionati, alimenti conservati in scatola o affumicati.
9. Alcuni farmaci possono essere assunti con le bevande previste per il pasto.
10. Pesarsi alla stessa ora e nelle stesse condizioni: ideale è al mattino, in pigiama e dopo essere andati in bagno. Un aumento eccessivo richiede attenzione alle bevande e ai cibi ricchi di acqua.

Malnutrizione: l'importanza di intervenire tempestivamente

È importante che il nefrologo ed il dietista valutino periodicamente lo stato di nutrizione perché la malattia renale può peggiorare oppure ci possono essere problemi intercorrenti.

Per esempio, una perdita di peso non desiderata ha un significato negativo. Se non si introducono sufficienti calorie si possono perdere muscolatura e resistenza alle infezioni. Ancora, se il rene non è in grado di eliminare i liquidi, può comparire edema e aumento della pressione. In questo caso si parla di **malnutrizione per difetto**.

Lo stato di nutrizione viene misurato attraverso: perdita di peso, variazioni degli apporti degli alimenti in quantità e qualità, presenza di anoressia oppure nausea, variazioni della forza fisica e dell'attività fisica.

In questi casi può essere utile **suggerire integratori, specificatamente studiati per la malattia renale a contenuto proteico controllato, ricchi di calorie e poveri di fosforo e potassio. Possono essere aggiunti direttamente agli alimenti visto che sono insapori e facilmente solubili.**

Il dietista saprà sviluppare un programma personalizzato in base alle tue necessità.



I supplementi nutrizionali che completano la dieta

RENAMIL, RENENERGY e RENAPRO possono essere utilizzati come sostituti del latte e della panna negli alimenti e bevande che li prevedono come ingredienti.

Inoltre, RENAPRO può essere usato in sostituzione delle uova nei dolci o in pietanze che hanno uova tra gli ingredienti.



Alimento Dietetico destinato a fini Medici Speciali di pazienti in dialisi con catabolismo, cachessia, deperimento organico ed iperfosfatemia. In generale come integratore nei casi di aumentato fabbisogno proteico e in particolare quando è indicata una limitata assunzione di fosfato e di potassio. Per diete con un contenuto di elettroliti ben definito, prive di fibre e glutine.



Alimento Dietetico destinato a fini Medici Speciali nella gestione alimentare di pazienti in dialisi affetti da catabolismo, cachessia, iperfosfatemia in caso di aumentato fabbisogno proteico ed energetico.



Alimento Dietetico destinato a fini Medici Speciali in tutti i casi di insufficienza renale dove è indicata una dieta a basso contenuto proteico, nella gestione alimentare di pazienti affetti da catabolismo, cachessia, perdita di appetito, iperfosfatemia e ipercalemia. Generalmente usato nei casi in cui esiste un aumentato fabbisogno energetico.

Sono sufficienti 100-150 ml di acqua per ricostituire i prodotti, a seconda dell'utilizzo e a seconda dei liquidi permessi nella dieta.

Le comuni proporzioni nella preparazione sono:

- 100 g di RENAMIL e 150 ml di acqua
- 100 g di RENENERGY e 150 ml di acqua
- 20 g di RENAPRO e 100 mL di acqua o 50 ml di acqua e 50 ml di panna liquida

Per la ricostruzione del supplemento nutrizionale si consiglia di utilizzare un frullatore ad immersione oppure servirsi di uno shaker. Versare prima il liquido e poi aggiungere la polvere.

Le polveri possono essere aggiunte direttamente sugli alimenti, ad esempio mescolate con farina o con patate.

Bevanda al caffè

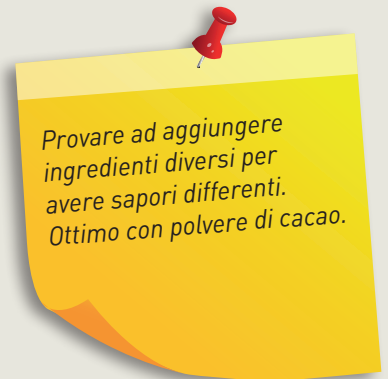
Ingredienti

- ▶ 100 ml acqua
- ▶ caffè solubile
- ▶ zucchero

- ▶ Mezza busta da 100 g di RENAMIL o RENENERGY secondo indicazione medica

Preparazione

Sciogliere il supplemento nutrizionale prescritto in 100-150 ml di acqua calda. Aggiungere, a piacere, caffè liofilizzato e zucchero. Bere subito oppure mantenere in frigorifero utilizzando la bevanda entro 24 ore.



Frappè di frutta

Ingredienti

- ▶ Frutta fresca
- ▶ 100 ml di acqua
- ▶ **Mezza busta da 100 g di RENAMIL o RENERGY secondo indicazione medica**

Può essere usata anche frutta sciroppata, scolata dal liquido perché ricco di potassio.

Preparazione

Versare nel frullatore 100 ml di acqua; aggiungere il supplemento nutrizionale e della frutta fresca tagliata a pezzi nella quantità prevista nella dieta. Regolare di zucchero. Frullare. Aggiungere, se piace, cannella, zenzero o menta. Servire il frappè freddo.



Yogurt arricchito

Ingredienti

- ▶ Un vasetto di yogurt bianco da 125 g, miele a piacere
- ▶ **Mezza busta da 100 g di RENAMIL o RENERGY secondo indicazione medica**

Provare ad aggiungere dei pezzetti di frutta dalla quantità giornaliera.

Preparazione

Versare lo yogurt in una tazza, aggiungere il supplemento nutrizionale prescritto e farlo sciogliere bene aiutandosi con un frullatore a immersione. Dolcificare a piacere.



Trofie alla pizzaiola

Ingredienti per 1 porzione

- ▶ 100 g di pasta fresca formato trofie
- ▶ 1 pomodoro maturo (150 g)
- ▶ 15 g di olio extravergine di oliva
- ▶ prezzemolo e basilico
- ▶ sale secondo le indicazioni del nefrologo

- ▶ **1 bustina di RENAPRO da 20 g**

Preparazione

Fare un trito con aglio ed erbe aromatiche. Soffriggere leggermente nell'olio. Unire il pomodoro pelato a vivo e fatto a pezzettoni. Far cuocere schiacciando con una forchetta. Unire il RENAPRO.

Cuocere la pasta in abbondante acqua, scolare e passare in padella con il sugo preparato per fare insaporire.

Il pomodoro è ricco di potassio, meglio non aggiungere il contorno se il valore nel sangue è alto.



Cous-cous

Ingredienti per 4 porzioni

- ▶ 1 Kg di verdure miste: melanzane, peperoni, carote, zucchine, cipolla e 1 spicchio d'aglio
- ▶ semi di cumino, zafferano
- ▶ olio extravergine di oliva
- ▶ 80 g a persona di cous cous precotto
- ▶ sale secondo le indicazioni del nefrologo

- ▶ **1 bustina di RENAPRO da 20 g**

Preparazione

Lavare e tagliare a tocchetti le verdure. Fare a fettine sottili la cipolla e mettere in una padella insieme all'olio e allo spicchio di aglio. Fare imbiondire poi aggiungere dapprima le zucchine e le carote, poi la melanzana e il peperone. Coprire e far stufare le verdure. Sciogliere lo zafferano in un bicchiere di acqua e poi unire alle verdure insieme ai semi di cumino. Coprire e far cuocere fino a che le verdure non saranno tenere. Nel frattempo, preparare il cous-cous: sciogliere in circa 100 ml di acqua il RENAPRO aiutandosi con un frullatore a immersione. Porre sul fuoco e portare a bollore. Togliere dal fuoco, unire il cous-cous e far assorbire il liquido. Sgranare con una forchetta gli acini. Unire al cous-cous la propria porzione di verdure, mescolare e servire caldo.

Può essere utilizzato come piatto unico.



Pancotto

Ingredienti per 1 porzione

- ▶ 100 g di pane raffermo
- ▶ 100 g di pomodori maturi e pelati
- ▶ carota, cipolla e sedano
- ▶ olio extravergine di oliva
- ▶ sale secondo le indicazioni del nefrologo

- ▶ **1 bustina di RENAPRO da 20 g**

Preparazione

Tritare gli odori e farli soffriggere a fuoco basso con olio e un po' di acqua. Unire il pomodoro e far cuocere. Nel frattempo, mettere a bagno il pane con acqua. Quando sarà bene bagnato, scolare e unire al sugo. Sciogliere il RENAPRO in circa 100 ml di acqua e unire al pane. Far cuocere 10 minuti circa unendo altra acqua, se necessario. A fine cottura condire con olio e decorare con qualche foglia di basilico fresco

Minestra di altri tempi, gradevole al gusto. L'aggiunta di RENAPRO la rende un piatto unico.



Vellutata di asparagi

Ingredienti per 4 porzioni

- ▶ 400 g di asparagi da campo
- ▶ 200 g di patate
- ▶ 20 g + 20 g di olio extravergine di oliva
- ▶ 10 g di farina
- ▶ 1 spicchio di aglio
- ▶ 2 foglie di alloro
- ▶ erba cipollina
- ▶ sale secondo le indicazioni del nefrologo
- ▶ acqua quanto basta

- ▶ **1 bustina di RENAPRO da 20 g**

Preparazione

Tagliare finemente la cipolla e metterla a imbiondire con l'olio e lo spicchio di aglio. Unire la patata tagliata a pezzetti e un poco di acqua. Far cuocere. Unire la farina e fare colorare mescolando continuamente. Unire gli asparagi e ricoprire con acqua. Unire la foglia di alloro e far cuocere per circa 1 ora. Frullare la minestra e rimettere sul fuoco fino ad ottenere la consistenza desiderata. Sciogliete in circa 200 cc di questa vellutata il RENAPRO. Condire con olio a crudo e aromatizzare con erba cipollina tritata.

L'aggiunta di RENAPRO arricchisce la vellutata di proteine. Per completare può essere accompagnata con dadi di pane bruscato.



Pomodori ripieni

Ingredienti per 1 porzione

- ▶ 200 g di pomodori maturi
- ▶ 40 g di pane grattugiato
- ▶ 20 g di olio extravergine di oliva
- ▶ aglio e prezzemolo
- ▶ sale secondo le indicazioni del nefrologo

- ▶ 1 bustina di RENAPRO da 20 g

Preparazione

Tagliare i pomodori a metà e scavare la polpa con un cucchiaino. In un piatto mettere il pane grattugiato, il RENAPRO, la polpa del pomodoro, l'aglio e il prezzemolo tritati. Unire l'olio e impastare il tutto. Con il composto farcire le metà dei pomodori e mettere a cuocere in forno caldo.

L'aggiunta di RENAPRO rende questo piatto un ottimo secondo.



Patè di tonno

Ingredienti

- ▶ 200 g di patata lessata
- ▶ 100 g di tonno sott'olio sgocciolato
- ▶ 100 g di mascarpone

- ▶ 1 bustina di RENAPRO da 20 g

Preparazione

Sbucciare le patate, tagliarle a pezzi e lessarle in abbondante acqua per eliminare parte del potassio. Passarle con uno schiacciapatate e raccogliere in una ciotola. Unire il RENAPRO e il tonno sgocciolato. Frullare tutto fino ad ottenere una crema omogenea. Per ultimo unire il mascarpone e amalgamare bene. Il patè è ottimo per accompagnare pane, crostini o fette biscottate.

L'aggiunta di RENAPRO arricchisce il patè di proteine e riduce il contenuto di fosforo.



Frittata di patate

Ingredienti per 1 porzione

- ▶ 100 g di patate lessate
 - ▶ 2 albumi
 - ▶ 20 g di olio extravergine di oliva
 - ▶ aglio
 - ▶ salvia
 - ▶ sale secondo le indicazioni del nefrologo
- ▶ **1 bustina di RENAPRO da 20 g**

Preparazione

Sbucciare le patate, tagliarle a pezzi e lessarle in abbondante acqua per eliminare parte del potassio. Passarle con uno schiacciapatate e raccoglierle in una ciotola. Unire il RENAPRO e gli albumi. Mescolare bene.

Scaldare l'olio con aglio e salvia. Appena è caldo versare l'impasto. Far cuocere da un lato e poi girare.

L'aggiunta di RENAPRO arricchisce la frittata di proteine di elevato valore biologico.



Biscotti di pasta frolla

Ingredienti per 12 biscotti circa

- ▶ 150 g di farina
 - ▶ 80 g di burro
 - ▶ 80 g di zucchero semolato
 - ▶ 1 albume
- ▶ **1 bustina di RENAPRO da 20 g**

Preparazione

Mescolare la farina col RENAPRO, unire lo zucchero, il burro morbido e l'albume. Amalgamare bene poi porre in frigorifero per almeno mezz'ora.

Riprendere la pasta, spianare a circa mezzo centimetro e tagliare i biscotti. Porli in una teglia da forno ricoperta di carta da forno e cuocere a 160° per 10 minuti. Decorare con zucchero a velo a piacere.

Possono essere aggiunti a piacere gocce di cioccolato o uvetta o mandorle a scaglie.



Budino al caffè

Ingredienti per 2 porzioni

- ▶ 100 g di acqua
 - ▶ 50 g di panna liquida
 - ▶ 20 g di zucchero
 - ▶ 20 g di frumina
 - ▶ 1 stecca o aroma di vaniglia
 - ▶ caffè solubile quanto basta
- ▶ **1 busta di RENAMIL o RENERGY da 100 g, secondo indicazione medica**

Preparazione

In un pentolino versare l'acqua e la panna. Unire frumina, caffè, zucchero e il supplemento nutrizionale prescritto. Far sciogliere bene usando un frullatore a immersione. Mettere sul fuoco a fiamma bassa; far addensare mescolando continuamente. Togliere dal fuoco. Eliminare la vaniglia e versare in coppette. Far freddare in frigorifero per almeno 6 ore.

La frumina, amido di grano, sostituisce la colla di pesce.



Bianco mangiare

Ingredienti per 2 porzioni

- ▶ 200 g di bevanda alle mandorle
 - ▶ 20 g di frumina
 - ▶ 20 g di zucchero
 - ▶ 1 stecca di vaniglia
 - ▶ buccia di 1 limone
- ▶ **1 busta di RENAMIL o RENERGY da 100 g, secondo indicazione medica**

Preparazione

Mettere la bevanda alle mandorle in un pentolino, unire la frumina, lo zucchero ed il supplemento nutrizionale prescritto. Far sciogliere aiutandosi con un frullatore a immersione. Mettere sul fuoco a fiamma bassa, unire la vaniglia e la buccia di limone e far addensare. Eliminare la vaniglia e il limone e mettere su coppette in frigorifero per almeno 6 ore.

Decorare a piacere con cannella o con granella di pistacchio.

Decorare con granella di pistacchi o con cannella in polvere.



Sformato dolce di patate

Ingredienti per 2-3 porzioni

- ▶ 200 g di patate lessate
 - ▶ 50 g di albume di uovo
 - ▶ 50 g di panna liquida
 - ▶ 30 g di zucchero
- ▶ **1 busta di RENAMIL o REENERGY da 100 g, secondo indicazione medica**

Preparazione

Montare la chiara d'uovo a neve. In un piatto mettere le patate schiacciate, la panna, lo zucchero e il supplemento nutrizionale prescritto. Unire l'albume e impastare. Versare in una pentola da forno precedentemente imburrrata e passare in forno a 160° per circa 30 minuti. Per vedere se è cotto infilare nel dolce uno stecchino: se esce asciutto lo sformato è cotto.

Le patate sono la base ideale per preparare ricette dolci e salate. Lessare a pezzi e in molta acqua per ridurre il potassio.



Torta di semolino

Ingredienti per 2-3 porzioni

- ▶ 200 g di acqua
 - ▶ 50 g di panna liquida
 - ▶ 50 g di semolino 50 g
 - ▶ 10 g di liquore dolce (Strega)
 - ▶ 10 g di uvetta secca
 - ▶ 15 g di zucchero
- ▶ **1 busta di RENAMIL o REENERGY da 100 g, secondo indicazione medica**

Preparazione

Mettere le uvette a bagno nel liquore. In una pentola versare l'acqua e la panna. Unire il supplemento nutrizionale prescritto e far sciogliere la polvere usando un frullatore a immersione. Aggiungere lo zucchero e il semolino, mettere sul fuoco e far cuocere a fiamma bassa fintanto che l'impasto non si stacca dalle pareti. Condire con il liquore e l'uvetta. Imburrrare una pentola, spolverare con il pane grattugiato, poi rovesciare ed eliminare l'eccesso. Versare il composto e cuocere in forno caldo a 170° per circa 30 minuti.

Il semolino si presta bene per preparare ricette dolci e salate.



I SUPPLEMENTI NUTRIZIONALI PER L'INSUFFICIENZA RENALE CRONICA



Estor S.p.A
Via Newton 12
20016 Pero (MI), ITALY
Tel. +39 02 339416.1
estor@estor.it
www.estor.it

