

Anche tu puoi godere dei piaceri della tavola



**Educazione Nutrizionale
Grana Padano**

Dieta e Menu per
INFEZIONE ALLE VIE URINARIE - CISTITE



Consorzio Tutela Grana Padano

Menu per una giornata tipo dedicato a persone che soffrono di infezione alle vie urinarie - cistite

Complimenti per aver scaricato questo menu, ciò significa che sei attento alla tua salute e vuoi guadagnare benessere seguendo la corretta alimentazione.

Scopo del menu

Nella scheda sull'alimentazione per le persone che soffrono di infezione alle vie urinarie - cistite hai potuto apprendere quali sono gli alimenti non consentiti, quelli da assumere con moderazione e quelli consentiti e consigliati. Adottando l'alimentazione che corrisponde agli alimenti descritti nella scheda e con i quali abbiamo realizzato questo menu, potrai alimentarti in tutta sicurezza migliorando la tua condizione.

Ricorda che la corretta alimentazione, se pur assolutamente auspicabile, non deve essere intesa come sostitutiva degli eventuali farmaci prescritti dal tuo medico.



Alimentarsi con gusto

Spesso si pensa che la restrizione di alcuni alimenti conduca inevitabilmente ad una alimentazione poco saporita e non gratificante, non è così. Il menu che abbiamo elaborato ti indicherà come cucinare gli alimenti consentiti e quante volte introdurre quelli che devi consumare con moderazione. Tra i pasti del menu, le ricette e le sostituzioni potrai mangiare ogni giorno con soddisfazione e programmare il menu di tutta la settimana.

Questi menu sono stati realizzati dai nostri nutrizionisti e da esperti gastronomi affinché anche chi soffre di questi disturbi possa godere dei piaceri della tavola e migliorare la propria salute.



Apporto energetico

Il menu giornaliero è stato calcolato per una dieta di 2100 calorie (Kcal) apporto medio della popolazione adulta italiana. Le quantità esposte possono variare in base al [bilancio energetico](#) e al fabbisogno di ogni persona che potrai calcolare con le [tabelle](#) che indicano un riferimento medio dell'apporto di calorie (Kcal) per gli alimenti comunemente consumati in Italia. Il menu è stato redatto a scopo educativo e non vuole sostituire le diete o i consigli alimentari eventualmente prescritti dal tuo medico che sono mirati al tuo stato di salute, quindi possono differire dalla media delle persone alle quali è dedicato questo menu.



	Alimenti	Quantità	Kcal	Descrizione
Colazione	Latte parzialmente scremato	g 200	92	
	Fette biscottate	g 40	163	
	Dadolata di ananas	g 150	59	
SPUNTINO METÀ MATTINA	Coppetta di frutti di bosco	150	44	
	Biscotti secchi	g 30	125	
Pranzo	Maccheroncini in salsa di cipolla	Una porzione	459	Leggi la ricetta a pag. 6 
	Petto di tacchino agli aromi	g 100	109	Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Insalata di cavolfiori	Grammatura a piacere		Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Pane integrale	g 50	112	
MERENDA	1 pacchetto di crackers	g 30	128	
	Tisana al timo senza zucchero	1 tazza		
Cena	Pesce azzurro marinato	Una porzione	203	 Leggi la ricetta a pag. 7
	Carote julienne	Grammatura a piacere		Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Pane comune bruschettato con olio e origano	g 100	289	Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Kiwi a rondelle	g 150	66	
Condimento	CONDIMENTO CONSENTITO Olio extravergine di oliva	 g 30 = n. 3 cucchiari	270	Quantità quotidiana massima consentita da utilizzare nelle preparazioni descritte.

CALORIE COMPLESSIVE DELLA GIORNATA

2.119

I pasti del menu della giornata sono equilibrati nell'apporto calorico proveniente dai macronutrienti e forniscono la quantità giornaliera raccomandata di fibra.



Valori nutrizionali del menu della giornata proposta

Macronutrienti	Quantità	Apporto delle Kcal totali
Proteine	g 93	18%
Lipidi	g 71	30%
Glucidi	g 294	52%
Fibra	g 30	
Colesterolo	mg 165	

Frequenza settimanale dei secondi piatti

Carne	g 100	Non più di 3 volte a settimana preferibilmente magra e privata del grasso visibile
Pesce	g 150	Almeno 2 volte a settimana
Legumi secchi o legumi freschi	g 30 g 120	2 volte a settimana
Insaccati		Non consentiti
Affettati (prosciutto cotto)		Concesso solo occasionalmente
Uova	n. 2	1 volta a settimana <u>non fritte</u>
Formaggi freschi o formaggi stagionati	g 100 g 50	1 volta freschi e 1 volta stagionati come secondo piatto al posto di carne o pesce



Sostituzioni



L'elenco degli alimenti che segue ti permette di modificare i pasti del menu a tuo piacimento senza alterare l'apporto nutritivo. Nel fare le sostituzioni ricorda di rispettare la quantità indicata e di assumere settimanalmente gli alimenti inseriti nella tabella della frequenza settimanale. Le sostituzioni non comprendono l'uso di condimenti (grassi), se userai l'olio dovrai rispettare la quantità consentita nella giornata.

Sostituzioni

Per le sostituzioni, se non specificato, adotta il metodo di cottura simile al piatto che stai sostituendo.



Colazione

Il latte parzialmente scremato può essere sostituito con:

- 1 vasetto di yogurt magro alla frutta
- Un frullato con latte g 100 e frutta fresca
- 1 cappuccino d'orzo senza zucchero

Le fette biscottate possono essere sostituite con:

- 40 g di cereali per la prima colazione
- 40 g di muesli
- 40 g di pane integrale

N.B.

Alla colazione può essere aggiunta acqua a piacere mentre sono da evitare bevande come caffè o té sia naturali che edulcorati.



Pranzo primo piatto

I maccheroncini in salsa di cipolla possono essere sostituiti con:

- Pasta g 80 con broccoletti
- Risotto g 80 con spinaci e scaglette di Grana Padano DOP
- Pasta g 80 con carciofi e pomodorini



Pranzo secondo piatto

Il petto di tacchino agli aromi può essere sostituito con:

- Quadrotti di Grana Padano DOP g 50 su letto di rucola
- Roast Beef di manzo con scaglette di Grana Padano DOP
- Orata al cartoccio g 150



Cena secondo piatto

Il pesce azzurro marinato può essere sostituito con:

- Fusi di pollo g 100 al forno
- Hamburger di lenticchie e carote



Ingredienti per 2 Hamburger:

g 90 di lenticchie lesse (in scatola),
1 cucchiaio di pangrattato,
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Preparazione: tritate i legumi e unite l'olio e il pangrattato fino ad ottenere un composto lavorabile. Formate 2 hamburger e cuocete in forno a 180 gradi per circa 20 min.

- Frittata (2 uova) con verdure

Maccheroncini in salsa di cipolla



Preparazione: 10 minuti



Cottura: 30 minuti



Difficoltà: facile



Ingredienti per 4 persone

- 320 g di maccheroncini
- 2 cipolle
- 60 g di Grana Padano DOP grattugiato
- 40 g di Grana Padano DOP in scaglie
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (30 g)
- sale q.b.

Ricette

Preparazione

In una padella antiaderente fate appassire con l'olio le cipolle affettate sottilmente, avendo cura di mescolare spesso con un cucchiaino di legno.

Salate e bagnate con un mestolo d'acqua, lasciando cuocere per circa 20 minuti, qualora fosse necessario, unite altra acqua.

A parte cuocete, al dente, i maccheroncini in abbondante acqua salata; dopo la cottura versateli in una padella e conditeli con la salsa di cipolle e il Grana Padano grattugiato, mescolate e lasciate insaporire a fiamma bassa per circa 1 minuto. Serviteli caldi con scaglie di Grana Padano DOP e un filo di olio.

Valori nutrizionali della ricetta per 1 persona

calorie	459 Kcal
Macronutrienti	
carboidrati	62 g
proteine	17 g
grassi totali	16 g
di cui saturi	6 g
di cui monoinsaturi	7 g
di cui polinsaturi	1 g
Micronutrienti	
calcio	321 mg
vitamina C	3 mg
vitamina A	60 mcg
fibra	3 g
colesterolo	27 mg

Pesce azzurro marinato



Preparazione: 20 minuti + 24 ore di marinatura



Difficoltà: Facile



Ingredienti per 4 persone

- 400 g di pesce azzurro
- 40 g di sale grosso
- 400 ml di aceto
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 4 pomodori maturi (200 g)
- 50 g di rucola

Ricette

Preparazione

Spinate il pesce, pulitelo bene, lavatelo e asciugatelo. Lasciate il pesce aperto e intero senza separare le due metà e disponetelo in un contenitore, poi spargetevi sopra il sale grosso e aggiungete l'aceto. Lasciate marinare per 24 ore.

Riempite il piatto da portata con un letto di rucola, disponete il pesce sgocciolato intorno al piatto e coprite il centro del piatto con pezzetti di pomodoro. Servite condendo con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva a porzione.

Valori nutrizionali della ricetta per 1 persona

calorie	203 Kcal
Macronutrienti	
carboidrati	4 g
proteine	18 g
grassi totali	13 g
di cui saturi	3 g
di cui monoinsaturi	8 g
di cui polinsaturi	2 g
Micronutrienti	
calcio	214 mg
vitamina C	26 mg
vitamina A	433 mcg
fibre	1 g
colesterolo	61 mg

MENU PER UNA GIORNATA TIPO DEDICATO A PERSONE CHE SOFFRONO DI INFEZIONE ALLE VIE URINARIE - CISTITE

Dieta e consigli alimentari

Dott.ssa Patrizia De Marco, dietista clinico

Coordinamento scientifico

Dott.ssa Michela Barichella, medico specialista
in Scienza dell'Alimentazione

Direttore editoriale

Pier Danio Forni

www.educazionenutrizionale.granapadano.it

Avvertenze

I contenuti di questo menu e i consigli dietetici sono espressione delle attuali conoscenze scientifiche sulle scienze dell'alimentazione e non intendono sostituirsi alle raccomandazioni o prescrizioni del medico e/o del personale sanitario. Nel passare dalle informazioni alla loro applicazione è opportuno rivolgersi al proprio medico o al proprio nutrizionista per assicurarsi che non vi siano specifiche controindicazioni. Il menu è realizzato a scopo informativo ed educativo, l'editore OSC Healthcare S.r.l., i collaboratori e il Consorzio Tutela Grana Padano non si assumono alcuna responsabilità su un impiego non consono delle informazioni riportate.