

Anche tu puoi godere dei piaceri della tavola



**Educazione Nutrizionale
Grana Padano**



Dieta e Menu per STEATOSI EPATICA

Consorzio Tutela Grana Padano

Menu per una giornata tipo dedicato a persone che soffrono di steatosi epatica

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 steatosi epatica 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 del tuo medico che sono mirate al tuo stato di salute, quindi possono differire dalla media delle persone alle quali è dedicato questo menu.



	Alimenti	Quantità	Kcal	Descrizione
Colazione	Vasetto di yogurt magro alla frutta	g 125	54	
	Cereali per la prima colazione	g 40	144	
	Mela cotta	g 150	80	
SPUNTINO METÀ MATTINA	Grissini senza sale	g 15	65	
	Prugne	g 150	63	
Pranzo	Insalata di orzo e bietole	Una porzione	368	Leggi la ricetta a pag. 6 
	Dadini di Grana Padano con gocce di aceto balsamico	g 50	203	
	Pane toscano (senza sale)	g 70	202	
	Carciofi in pinzimonio	Grammatura a piacere		Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
MERENDA	Fette biscottate	g 30	122	
	The senza zucchero	1 tazza		
Cena	Petto di pollo alle erbe e limoni	Una porzione	227	 Leggi la ricetta a pag. 7
	Pane integrale bruschettato olio e origano	g 100	223	Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Tris di verdure grigliate	Grammatura a piacere		Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Dadolata di Kiwi	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

2.087

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

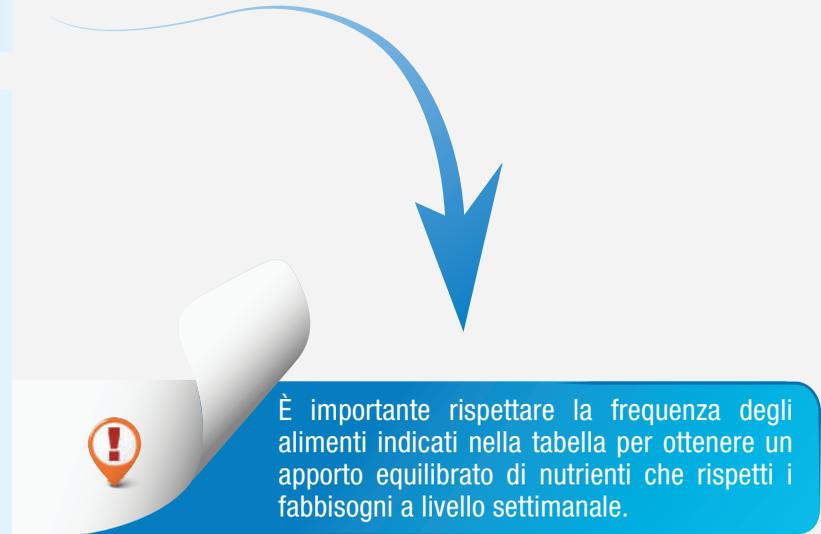


Valori nutrizionali del menu della giornata proposta

Macronutrienti	Quantità	Apporto delle Kcal totali
Proteine	g 94	17%
Lipidi	g 79	33%
Glucidi	g 291	50%
Fibra	g 30	
Colesterolo	mg 147	

Frequenza settimanale dei secondi piatti

Carne	g 100	Non più di 3 volte a settimana preferibilmente bianca
Pesce	g 150	Almeno 3 volte a settimana
Legumi secchi o legumi freschi	g 30 g 120	Almeno 2 volte a settimana passati o centrifugati
Affettati (prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola)	g 50	Non più di 2 volte a settimana
Uova	n. 2	1 volta a settimana <u>non fritte</u>
Formaggi freschi o formaggi stagionati	g 100 g 50	2 volte a settimana 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 vasetto di yogurt magro alla frutta può essere sostituito con:

- 150 g di latte parzialmente scremato
- 1 frullato con latte parzialmente scremato g 100 e frutta fresca
- 1 cappuccino senza zucchero

I cereali per la prima colazione possono essere sostituiti con:

- 40 g di pane integrale tostato
- 40 g di fette biscottate
- 40 g di muesli

N.B.

Alla colazione possono sempre essere aggiunte bevande come caffè o tè edulcorati con dolcificanti ipocalorici e naturalmente acqua a piacere.



Pranzo primo piatto

L'insalata di orzo e bietole può essere sostituita con:

- Pasta g 70 ai carciofi con scaglie di Grana Padano DOP
- Risotto g 70 con la zucca
- Vellutata di ceci e patate con crostini g 40



Pranzo secondo piatto

I dadini di Grana Padano con gocce di aceto balsamico possono essere sostituiti con:

- Prosciutto Crudo g 50
- Scaloppina di tacchino g 100 al limone
- Merluzzo in umido g 150



Cena secondo piatto

Il petto di pollo alle erbe e limoni può essere sostituito con:

- Frittata (2 uova) con verdure
- Alici gratinate al forno g 150
- Orata al cartoccio g 150

Insalata di orzo e bietole



Preparazione: 20 minuti



Cottura: 30 minuti



Difficoltà: Facile



Ingredienti per 4 persone

300 g di orzo perlato
250 g di bietole
200 g di pomodoro fresco
80 g di insalata riccia
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (30 g)
peperoncino in polvere
40 g di Grana Padano DOP grattugiato
sale q.b.

Ricette

Preparazione

Fate lessare l'orzo in acqua bollente salata secondo i tempi riportati sulla confezione.

Lessate le bietole. Salatele e passatene la metà nel mixer con due cucchiaini di olio e un pizzico di peperoncino.

Sbollentate il pomodoro, privatelo dei semi, della pelle e dell'acqua di vegetazione e tagliatelo a dadini, spezzettate poi l'insalata. Scolate l'orzo e conditelo con l'olio rimasto. Servitelo con le bietole stufate, l'insalata e il pomodoro, condendo il tutto con la salsa al peperoncino e una spolverata di Grana Padano. Servite anche tiepido.

Valori nutrizionali della ricetta per 1 persona

calorie	368 Kcal
Macronutrienti	
carboidrati	53 g
proteine	13 g
grassi totali	12 g
di cui saturi	3 g
di cui monoinsaturi	6 g
di cui polinsaturi	5 g
Micronutrienti	
potassio	430 mg
calcio	188 mg
vitamina C	32 mg
zinco	3 mg
vitamina A	543 mcg
fibra	9 g
colesterolo	11 mg

Petto di pollo alle erbe e limoni



Preparazione: 15 minuti



Cottura: 20 minuti



Difficoltà: Media



Ingredienti per 4 persone

- 400 g di pollo (4 mezzi petti)
- 1 limone
- 1 mazzetto di erbe aromatiche:
erba cipollina, timo, maggiorana, prezzemolo e aneto
- 2 cucchiaini di maizena
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale e pepe
- 40 g di Grana Padano DOP

Ricette

Preparazione

Lavate, asciugate e tritate le erbe aromatiche fresche. Pulite i 4 mezzi petti di pollo eliminando cartilagini e grasso. Incidete una tasca al centro di ogni mezzo petto con un coltello lungo e appuntito.

Affettate finemente un limone non trattato, salate le fettine, cospargetele con abbondante trito di erbe e infilatene 4/5 fette in ogni tasca. Mescolate la maizena a buona parte delle erbe rimaste (serbatene ancora un po' per guarnire a fine cottura), un po' di sale e pepe e infarinate i petti di pollo. Rosolateli in padella con 2 cucchiaini di olio per 5 minuti poi trasferiteli in una teglia e terminate la cottura in forno caldo a 180° per 10 minuti. Lasciateli riposare con il forno spento e semi aperto per 5 minuti trascorsi i quali li affetterete e condirete con le erbe rimaste, un pizzico di sale, un cucchiaino di olio extravergine di oliva e striscioline di Grana Padano.

Valori nutrizionali della ricetta per 1 persona

calorie	227 Kcal
Macronutrienti	
carboidrati	4 g
proteine	28 g
grassi totali	11 g
di cui saturi	3 g
di cui monoinsaturi	6 g
di cui polinsaturi	1 g
Micronutrienti	
calcio	142 mg
fosforo	300 mg
zinco	2 mg
selenio	11 mcg
vitamina E	2 mg
β-carotene	129 mcg
vitamina B6	1 mg
fibre	1 g
colesterolo	71 mg

MENU PER UNA GIORNATA TIPO DEDICATO A PERSONE CHE SOFFRONO DI STEATOSI EPATICA

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.