Anche tu puoi godere dei piaceri della tavola

Educazione Nutrizionale
Grana Padano

Dieta e Menu per DIVERTICOLOSI

Consorzio Tutela Grana Padano

Menu per una giornata tipo dedicato a persone che soffrono di diverticolosi

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 diverticolosi 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	The deteinato	1 tazza		
	1 cucchiaino di zucchero	g 5	20	
	Fette biscottate	g 50	204	
	Marmellata	g 25	55	
	Mela	g 150	80	
Spuntino metà mattina	Cracker salati	g 30	128	
	Centrifugato verde di sedano, lattuga e limone	1 bicchiere		
Pranzo	Pasta con zucchine	70	247	Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Hamburger di melanzane	Una porzione	114	Leggi la ricetta a pag. 6
	Pane comune	g 50	144	
	Carote brasate all'olio	Grammatura a piacere		Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Arancia	g 150	51	
Merenda	1 vasetto di yogurt intero	g 125	83	
	Banana	g 150	98	
Cena	Minestrone invernale con gramigna	Una porzione	264	Leggi la ricetta a pag. 7
	Straccetti di petti di pollo in padella	g 100	100	Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Radicchio rosso grigliato	Grammatura a piacere		Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Pane integrale	g 80	179	
Condimento	CONDIMENTO CONSENTITO Olio extravergine di oliva	g 30 = n. 3 cucchiai	270	Quantità quotidiana massima consentita da utilizzare nelle preparazioni descritte.
	CALORIE COMPLESSIVE DELLA GIORNATA		2.037	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 80	15%
Lipidi	g 69	29%
Glucidi	g 319	56%
Fibra	g 27	
Colesterolo	mg 97	

Frequenza settimanale dei secondi piatti

Carne	g 100	Non più di 3 volte a settimana preferibilmente bianca
Pesce	g 150	Almeno 2 volte a settimana
Legumi secchi o legumi freschi	g 30 g 120	Almeno 1 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 non fritte
Formaggi freschi o formaggi stagionati	g 100 g 50	2 volte a settimana come secondo piatto al posto di carne o pesce

È importante rispettare la frequenza degli alimenti indicati nella tabella per ottenere un apporto equilibrato di nutrienti che rispetti i fabbisogni a livello settimanale.

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

Le fette biscottate possono essere sostituite con:

- 50 g di pane integrale tostato
- 50 g di biscotti secchi
- 50 g di cereali per la prima colazione

N.B.

Alla colazione possono essere aggiunti, con moderazione, caffè decaffeinato o tè deteinato edulcorati con dolcificanti ipocalorici e naturalmente acqua a piacere.

Pranzo piatto primo

La pasta con zucchine può essere sostituita con:

- Pasta g 70 al radicchio rosso
- Risotto g 70 con spinaci e Grana Padano DOP
- Pasta g 70 con carote e zucchine a rondelle

Pranzo piatto secondo

L'hamburger di melanzane può essere sostituito con:

- Prosciutto crudo g 50
- Sogliola in umido g 150
- Frittata (2 uova) con verdure

Cena primo piatto

Il Minestrone invernale con gramigna può essere sostituito con:

- Riso g 30 e prezzemolo
- Vellutata di zucca con crostini 30g
- Passato di verdura con pasta 30g

Cena piatto unico

Gli straccetti di petti di pollo in padella possono essere sostituiti con:

- Hamburger di ceci

  Ingredienti per 2 Hamburger: *g 90 di ceci (in scatola), 1 cucchiaio di pangrattato, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva*

  Preparazione: *tritate i ceci 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.*

- Roast beef g 100, sale e scagliette di Grana Padano
- Insalata mista con quadrotti di Grana Padano g 50

Hamburger di melanzane

Preparazione: 5 minuti Cottura: 10 minuti Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

1 melanzana
40 g di Grana Padano DOP
1 mazzetto di basilico
2 fette di pancarré
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale e pepe
un pizzico di peperoncino
pangrattato q.b

Preparazione

Pulite una melanzana, tagliatela a dadini e rosolatela in una padella antiaderente con 1 cucchiaio di olio, un pizzico di sale e del peperoncino.
Quando la melanzana sarà morbida tritatela in un robot da cucina assieme a 2 fette di pancarré e al basilico; se l'impasto risulterà troppo morbido si può aggiungere un cucchiaio di pan grattato. Prendete un po' del composto e formate delle polpette piatte.
In una padella antiaderente versate l'olio rimasto e cuocete gli hamburger da entrambi i lati per pochi minuti. Servite insieme ad una insalatina di campo e a scaglie di Grana Padano.

Valori nutrizionali	della ricetta per 1 persona
calorie	114 Kcal
Macronutrienti	
carboidrati	6 g
proteine	5 g
grassi totali	8 g
di cui saturi	3 g
di cui monoinsaturi	5 g
di cui polinsaturi	1 g
Micronutrienti	
calcio	143 mg
vitamina A	57 mcg
vitamina C	4 mg
β-carotene	217 mcg
fibre	1 g
colesterolo	11 mg

Minestrone invernale con gramigna

Preparazione: 15 minuti | Cottura: 55 minuti | Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

450 g di verdure miste per il minestrone (carote, zucchine, cipolle, spinaci, sedano)
100 g di polpa di pomodoro
1 fetta di zucca (200 g)
1 costa di sedano (30 g)
1 cipolla (100 g)
1 carota (100 g)
120 g di gramigna
4 cucchiai di Grana Padano DOP (40 g)
4 cucchiai di olio extravergine di oliva (40 g)

Preparazione

Preparate il brodo vegetale senza aggiungere sale, nella quantità necessaria alla densità del minestrone che volete ottenere. Mondate la zucca e i 450 g di verdure miste (carote, zucchine, cipolle, spinaci e sedano), tagliate tutto a pezzetti o dadini e cuocete a vapore. Prima fate cuocere per qualche minuto la zucca e poi aggiungete il resto delle verdure, ultimando la cottura fino a che saranno al dente. In una casseruola a parte realizzate il soffritto.
Mondate e tritate la cipolla, la carota, il sedano e fate soffriggere con un cucchiaio di olio extravergine di oliva, aggiungete al soffritto la polpa di pomodoro passata al setaccio e cuocete per qualche minuto. Spegnete il fuoco, aggiungete al soffritto le verdure cotte al vapore per insaporirle. Nella pentola del brodo vegetale, cuocete la gramigna e, a cottura avvenuta, aggiungete il soffritto con le verdure, mescolate e servite. Impiattate condendo ogni piatto con un cucchiaio di Grana Padano DOP grattugiato e un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Valori nutrizionali della ricetta per 1 persona

calorie	264 Kcal
Macronutrienti	
carboidrati	31 g
proteine	10 g
grassi totali	11 g
di cui saturi	3 g
di cui monoinsaturi	6 g
di cui polinsaturi	1 g
Micronutrienti	
potassio	606 mg
calcio	214 mg
vitamina C	48 mg
vitamina A	979 mcg
fibre	5 g
colesterolo	11 mg

Educazione Nutrizionale
Grana Padano

Consorzio Tutela Grana Padano

MENU PER UNA GIORNATA TIPO DEDICATO A PERSONE CHE SOFFRONO DI DIVERTICOLOSI

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.

Copyright 2017 Consorzio Tutela Grana Padano - Tutti i diritti riservati