Anche tu puoi godere dei piaceri della tavola

Educazione Nutrizionale Grana Padano

Dieta e Menu per GASTRITE

Consorzio Tutela Grana Padano

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

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 gastrite 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 aiutarti a ridurre il fastidio provocato dalla gastrite. 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 gastrite possa godere dei piaceri della tavola e migliorare la sua 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.
É opportuno ricordare che alimenti come caffè o tè possono aumentare l'acidità gastrica. Vanno quindi consumati secondo la propria tollerabilità.

	Alimenti	Quantità	Kcal	Descrizione
Colazione	Yogurt magro naturale	g 125	45	
	Fette biscottate integrali	g 40	152	
	1 cucchiaino di miele	g 5	15	
	Frullato di banana, acqua o ghiaccio a piacere	g 150 (di frutta totale)	98	
	Caffè d'orzo o decaffeinato a piacere			
Pranzo	Passato di porri e patate con scaglie di Grana Padano DOP	Una porzione	320	Leggi la ricetta a pag. 6
	Tacchino agli aromi in padella	g 120	131	**Preparazione** *Cuoci la carne con gli aromi che preferisci e usali, a piacere, anche nel condimento utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata.*
	Finocchi e sedano in pinzimonio	Grammatura a piacere		Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata.
	Pane integrale tostato	g 80	179	
Merenda	Dadolata di melone	g 150	49	
	Infuso di finocchio senza zucchero	Una tazza		
Cena	Branzino al trito di basilico con verdure	Una porzione	439	Leggi la ricetta a pag. 7
	Julienne di Carote insaporite alla menta	Grammatura a piacere		**Preparazione** *Cospargi con qualche foglia di menta a pezzetti (non tritata), condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata.*
	Bocconcini di pane ai 5 cereali	g 100	289	
	Mousse di mela	g 150	80	
	Dopo cena Camomilla molto concentrata o infuso di malva senza zucchero	Una tazza		
Condimento	CONDIMENTO CONSENTITO Olio extravergine di oliva	g 40 = n. 4 cucchiai	360	Quantità quotidiana massima consentita da utilizzare nelle preparazioni descritte.
	CALORIE COMPLESSIVE DELLA GIORNATA		2.157	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 100	21%
Lipidi	g 72	32%
Glucidi	g 228	47%
Fibra	g 24	
Colesterolo	mg 230	

Frequenza settimanale dei secondi piatti

Carne	g	150	3 volte a settimana preferibilmente bianca
Pesce	g	200	3 volte a settimana
Legumi secchi o legumi freschi	g g	30 120	2 volte a settimana
Affettati (prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola)	g	70	2 volte a settimana
Uova	n.	2	1 volta a settimana non fritte
Formaggi freschi o formaggi stagionati	g g	100 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

1 vasetto di yogurt magro naturale 125 g può essere sostituito con:

- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 1 cappuccino d'orzo o decaffeinato

Le fette biscottate integrali possono essere sostituite con:

- 40 g fiocchi di cereali integrali
- 40 g di pane integrale tostato
- 40 g di biscotti secchi

Il frullato di banana può essere sostituito con:

- Frutto fresco di stagione a piacere g 150
- Frullato di frutta fresca mista con acqua o ghiaccio a piacere g 150

N.B.

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

Pranzo primo

Il Passato di porri e patate può essere sostituito con:

- Pasta g 70 al ragù di verdure e Grana padano DOP grattugiato g 10 (un cucchiaio)
- Risotto g 70 agli asparagi e Grana padano DOP grattugiato g 10
- Pasta g 70 olio e scaglie di Grana Padano DOP

Pranzo secondo

Il tacchino agli aromi in padella può essere sostituito con:

- Pesce g 200 alla griglia con julienne di carote e zucchine (grammatura a piacere)
- Affettato di arrosto di tacchino g 120 e cicorino (grammatura a piacere)
- Prosciutto cotto ben sgrassato g 70 con verdure grigliate a piacere

Cena piatto unico

Il Branzino al trito di basilico con verdure può essere sostituito con:

- Formaggio al taglio fresco g 100 o Grana Padano DOP g 50
- Carpaccio spada g 200 con rucola
- Scaloppine al vino bianco g 120

Cena

La Macedonia di carote insaporite alla menta può essere sostituita con:

- Spinaci e biete profumati alla menta (grammatura a piacere)
- Insalata mista con mais (grammatura a piacere)
- Tris di verdure al cartoccio (grammatura a piacere)

Passato di porri e patate

Preparazione: 20 minuti Cottura: 45 minuti Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

500 g di patate
500 g di porri
1 cipolla
3 coste di sedano
2 foglie di alloro
qualche stelo di erba cipollina
100 g di crostini di pane tostato
3 cucchiai di olio extravergine di oliva (30 g)
3 cucchiai di Grana Padano DOP grattugiato (30g)
sale q.b.
pepe q.b.

Preparazione

Mettete in un tegame 2 cucchiai d'olio e aggiungete i porri che avrete tagliato a rondelle, la cipolla affettata e il sedano ridotto a pezzetti. Fate appassire il tutto a fuoco basso per 10 minuti. Aggiungete le patate pelate e tagliate a pezzi piuttosto piccoli.
Coprite con acqua e portate a ebollizione. Unite poi le foglie di alloro, salate e cuocete per 30 minuti. A cottura ultimata, togliete l'alloro e passate le verdure al mixer. Rimettete il passato nel tegame e riscaldatelo, aggiungendo sale e pepe.
Sul piatto di portata mettete un po' d'erba cipollina spezzettata e aggiungete i dadini di pane che avrete tostato al forno. Servite con un filo di olio extravergine di oliva e un po' di Grana Padano grattugiato.

Valori nutrizionali	della ricetta per 1 persona
calorie	320 Kcal
Macronutrienti	
carboidrati	44 g
proteine	10 g
grassi totali	11 g
di cui saturi	6 g
di cui monoinsaturi	10 g
di cui polinsaturi	1,5 g
Micronutrienti	
calcio	193 mg
vitamina C	36 mg
vitamina A	63 mcg
fibre	7 g
colesterolo	8 mg

Branzino al trito di basilico con verdure

Preparazione: 10 minuti | Cottura: 30 minuti | Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

800 g di filetti di branzino
4 finocchi piccoli
8 carotine mignon
200 g di taccole
1 ciuffo di aneto
4 cucchiai di olio extravergine di oliva (40 g)
6 foglie di basilico
2 cipollotti
1 porro
5 dl di vino bianco
sale q.b.
pepe in grani

Preparazione

In una pentola a vapore, portate a ebollizione mezzo litro di acqua salata con il vino, il cipollotto e il porro mondati e lavati, e 5 grani di pepe; fate cuocere per circa 15 minuti, questo liquido vi servirà per cuocere il resto degli ingredienti a vapore.
Nel frattempo lavate e mondate i finocchi e le carote, dividendoli a metà nel senso della lunghezza; poi lavate e mondate anche le taccole.
Mettete le verdure nel cestello per la cottura al vapore e lasciatele cuocere per 6-7 minuti. Una volta cotte, tenetele in caldo. Prendete i filetti di branzino e tagliateli in tranci, metteteli nel cestello e fate cuocere per 10 minuti, poi salate e pepate.
Tritate finemente il basilico con il cipollotto rimasto, aggiungendo l'olio extra vergine a questo trito.
Disponete i tranci di branzino su un piatto da portata sopra un letto di verdure al vapore, irrorate con la salsina e servite in tavola.

Valori nutrizionali della ricetta per 1 persona

calorie	439 Kcal
Macronutrienti	
carboidrati	10 g
proteine	46 g
grassi totali	24 g
di cui saturi	4 g
di cui monoinsaturi	11 g
di cui polinsaturi	6 g
Micronutrienti	
calcio	177 mg
vitamina C	22 mg
vitamina A	828 mcg
fibre	6 g
colesterolo	150 mg

Educazione Nutrizionale
Grana Padano

Consorzio Tutela Grana Padano

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

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