

Anche tu puoi godere dei piaceri della tavola



**Educazione Nutrizionale
Grana Padano**



Dieta e Menu per GOTTA - IPERURICEMIA

Consorzio Tutela Grana Padano

Menu per una giornata tipo dedicato a persone che soffrono di gotta - iperuricemia

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

Scopo del menu



Nella scheda sull'alimentazione per le persone che soffrono di gotta 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 limitare i sintomi causati da un eccesso di iperuricemia 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 gotta 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.

	Alimenti	Quantità	Kcal	Descrizione
Colazione	Latte parzialmente scremato	g 150	69	
	Fette biscottate	g 40	163	
	Marmellata di frutta a piacere	g 15	44	
Pranzo	Gnocchetti di spinaci alla sorrentina	Una porzione	249	Leggi la ricetta a pag. 6 
	Insalata di ceci, pomodorini e rucola	Ceci secchi g 30	95	Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Pane tipo Francesino comune	g 100	289	
MERENDA	Dadolata di melone o di arance	g 150	49	
	1 pacchetto di grissini	g 20	86	
Cena	Sformatini di melanzana e lonza di maiale	Una porzione	330	Leggi la ricetta a pag. 7 
	Insalata mista rossa e verde	Grammatura a piacere		Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Pane comune	g 100	289	
	Ciliegie o dadolata di pere	g 150	57	
Condimento	CONDIMENTO CONSENTITO Olio extravergine di oliva	 g 40 = n. 4 cucchiari	360	Quantità quotidiana massima consentita da utilizzare nelle preparazioni descritte.

CALORIE COMPLESSIVE DELLA GIORNATA

2.080

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 85	16%
Lipidi	g 79	32%
Glucidi	g 304	52%
Fibra	g 27	
Colesterolo	mg 346	

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	2 volte a settimana
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



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

Il latte parzialmente scremato può essere sostituito con:

- 1 vasetto da 125 g di yogurt bianco o alla frutta
- 1 cappuccino senza zucchero

Le fette biscottate possono essere sostituite con:

- 40 g di pane bianco tostato
- 40 g di muesli
- 40 g biscotti secchi

N.B.

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



Pranzo primo

Gli gnocchetti di spinaci alla sorrentina possono essere sostituiti con:

- Pasta g 80 pomodoro fresco cubettato, basilico e Grana Padano DOP
- Risotto g 80 con zucca
- Pasta g 80 con broccoletti e scaglette di Grana Padano DOP



Pranzo secondo

L'insalata di ceci può essere sostituita con:

- Roast beef olio e limone g 100
- Frittata con verdure a piacere
- Quadratini di Grana Padano DOP g 50



Cena

Gli sformatini di melanzane e lonza di maiale possono essere sostituiti con:

- Branzino o orata al sale g 150
- Prosciutto crudo g 50 su letto di rucola e mais
- Scaloppine di tacchino al vino bianco g 100

Gnocchetti di spinaci alla sorrentina



Preparazione: 75 minuti



Cottura: 1 ora



Difficoltà: media



Ingredienti per 4 persone

Preparazione gnocchetti

600 g di patate
150 g di farina
1 uovo intero e 1 tuorlo
300 g di spinaci
sale q.b.

Preparazione del condimento

350 g di pomodori a cubetti
200 g di fiordilatte
100 g Grana Padano DOP grattugiato
1 ciuffo di basilico

Ricette

Preparazione

Procedimento per la realizzazione degli gnocchetti:

mondate e lavate in abbondante acqua fredda le foglie di spinaci e sbollentatele in una pentola con acqua bollente, fate cuocere per 2 minuti, sgocciolatele, strizzatele e tritatele finemente. Lessate le patate, pelatele e passatele allo schiaccia patate. Su un piano di lavoro mettete le patate schiacciate, aggiungete la farina, l'uovo, il tuorlo e un pizzico di sale, amalgamate. All'impasto aggiungete gli spinaci precedentemente tritati. Dividete l'impasto in tanti filoni dello spessore di 2-3 centimetri e iniziate a tagliare i vostri gnocchetti riponendoli su una superficie o un vassoio infarinato. Per finire, praticate le caratteristiche rigature degli gnocchetti facendo scivolare ogni gnocco sulla forchetta e schiacciando un pò, ma non troppo. Fate cuocere gli gnocchetti in acqua bollente salata e scolateli delicatamente non appena vengono a galla.

Procedimento per la realizzazione della ricetta:

condite gli gnocchetti in una pirofila con i pomodori a cubetti, Grana Padano DOP grattugiato e amalgamate il tutto. Ricoprite la superficie degli gnocchetti con il fiordilatte a pezzetti e alcune foglioline di basilico. Mettete la pirofila nel forno già caldo a 240°C, fate gratinare gli gnocchetti finché il fiordilatte sarà leggermente fuso, quindi sfornate e portate subito in tavola.

Valori nutrizionali della ricetta per 1 persona

calorie	249 Kcal
Macronutrienti	
carboidrati	52 g
proteine	33 g
grassi totali	23 g
di cui saturi	12 g
di cui monoinsaturi	6 g
di cui polinsaturi	3 g
Micronutrienti	
calcio	476 mg
acido Folico	207 mcg
β-carotene	2394 mcg
vitamina C	84 mg
vitamina A	1182 mcg
fibre	5 g
colesterolo	174 mg

Sformatini di melanzana e lonza di maiale



Preparazione: 15 minuti



Cottura: 50 minuti



Difficoltà: Media



Ingredienti per 4 persone

600 g di melanzane
2 scalogni tritati finemente
4 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva (40 g)
2 uova
2 di latte parzialmente scremato (200 g)

200 g di lonza di maiale
30 g di Grana Padano DOP grattugiato
30 g di grana padano a scaglie
1 mazzetto di basilico
1 rametto di timo
un pizzico di origano secco
pepe q.b. macinato al momento

Ricette

Preparazione

Spuntate le melanzane, lavatele, tagliatene circa 1/3 a fette piuttosto sottili nel senso della lunghezza e riducete quelle rimaste a dadini. Ungete le fette ottenute con 2 cucchiaini d'olio e cuocetele in una padella antiaderente, avendo cura di rigirarle su entrambi i lati.

Fate appassire uno scalogno in padella con 1 cucchiaino d'olio; aggiungete poi i dadini di melanzana, salate, pepate e cuocete a fiamma bassa per 15 minuti. Passate il composto nel passaverdura e lasciate cuocere in una padella, a fuoco medio, fino a che non si sarà ridotto di circa 1/3. Versate poi il contenuto in una ciotola e lasciatelo raffreddare. Una volta che sarà tiepido, unite il basilico, le uova sbattute a parte con il latte, il sale, il pepe e il grana grattugiato, mescolando bene il tutto. Foderate 4 stampini con le fette di melanzana, sovrapponendole leggermente e facendole debordare. A questo punto, versatevi dentro il composto preparato in precedenza, chiudendo a cestino con le fette. Preriscaldate il forno a 180°C e cuocetevi gli sformatini per una mezz'ora circa. Riducete il lombo di maiale a pezzetti e rosolatelo con 1 cucchiaino d'olio insieme allo scalogno rimasto, un pizzico di timo e un pizzico di origano, per circa un quarto d'ora. Sfornate gli sformatini e serviteli, accompagnandoli con la dadolata di lonza e il Grana Padano DOP a scaglie.

Valori nutrizionali della ricetta per 1 persona

calorie	330 Kcal
Macronutrienti	
carboidrati	10 g
proteine	23 g
grassi totali	22 g
di cui saturi	7 g
di cui monoinsaturi	11 g
di cui polinsaturi	2 g
Micronutrienti	
calcio	360 mg
vitamina C	19 mg
ferro	6 mg
vitamina A	149 mcg
fibra	6 g
colesterolo	162 mg

MENU PER UNA GIORNATA TIPO DEDICATO A PERSONE ADULTE CHE SOFFRONO DI GOTTA - IPERURICEMIA

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.