

Anche tu puoi godere dei piaceri della tavola



**Educazione Nutrizionale
Grana Padano**



Dieta e Menu per IPERTENSIONE ARTERIOSA

Consorzio Tutela Grana Padano

Menu per una giornata tipo dedicato a persone che soffrono di ipertensione arteriosa

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 ipertensione arteriosa 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 ridurre i disagi legati all'ipertensione 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 ipertensione arteriosa 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	Latte parzialmente scremato	g 200	92	
	Fette biscottate	g 50	204	
	Marmellata	g 25	55	
SPUNTINO METÀ MATTINA	Centrifugato di pera	g 150	53	
	Biscotti secchi	g 40	166	
Pranzo	Zuppa di piselli alla menta	Una porzione	234	Leggi la ricetta a pag. 6 
	Petto di pollo al curry	g 100	100	Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Carciofi in pinzimonio	Grammatura a piacere		Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Pane integrale bruschettato con olio e origano	g 70	156	Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
MERENDA	1 vasetto di yogurt magro alla frutta	g 125	54	
	Dadolata di kiwi	g 150	64	
Cena	Filetti di merluzzo con ciliegini	Una porzione	218	 Leggi la ricetta a pag. 7
	Tris di verdure grigliate	Grammatura a piacere		Condisci utilizzando l'olio tra quello consentito nella giornata
	Pane integrale o toscano	g 100	224	
	Mousse di mela	g 150	80	
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

2.060

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	20%
Lipidi	g 62	29%
Glucidi	g 267	51%
Fibra	g 40	
Colesterolo	mg 102	

Frequenza settimanale dei secondi piatti

Carne	g 100	Non più di 3 - 4 volte a settimana preferibilmente magra
Pesce	g 150	Almeno 2 volte a settimana
Legumi secchi o legumi freschi	g 30 g 120	Almeno 2 volte a settimana
Affettati (preferire prosciutto cotto)	g 50	1 volta 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 di yogurt magro alla frutta
- Un frullato con latte parzialmente scremato g 100 e frutta fresca
- 1 cappuccino senza zucchero

Le fette biscottate possono essere sostituite con:

- 50 g di biscotti integrali
- 50 g di muesli
- 50 g di pane integrale o toscano tostato

N.B.

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



Pranzo primo piatto

La zuppa di piselli alla menta può essere sostituita con:

- 1 porzione di passato di legumi misti
- 1 porzione di pasta, pomodoro fresco e basilico con scaglette di Grana Padano DOP
- 1 porzione di crema di patate e Grana Padano DOP



Pranzo secondo piatto

Il petto di pollo al curry può essere sostituito con:

- Frittata (2 uova) con verdure
- Quadrotti di Grana Padano DOP g 50 con misto di verdure crude julienne
- Filetti di alici marinate g 150



Cena secondo piatto

i filetti di merluzzo con ciliegiini possono essere sostituiti con:

- Prosciutto cotto g 50
- Arrosto di tacchino confezionato g 100
- Hamburger vegetale di ceci

Ingredienti per 2 Hamburger:

g 90 di ceci lessi (in scatola), 1 cucchiaino di pangrattato, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Preparazione: schiacciate i ceci, 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.



Zuppa di piselli alla menta



Preparazione: 10 minuti

Cottura: 15 minuti



Difficoltà: Facile



Ingredienti per 4 persone

1 kg di piselli
6 dl di brodo vegetale
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 cipolla
2 spicchi di aglio
sale e pepe
40 g di Grana Padano DOP
1 mazzetto di menta
1 dl di yogurt bianco

Ricette

Preparazione

Saltate 2 spicchi di aglio con l'olio in una casseruola per 3 minuti circa, finché saranno morbidi dopodiché toglieteli. Aggiungete il brodo e portate a ebollizione. Unite i piselli, la cipolla affettata e la menta (tenete qualche fogliolina da parte per guarnire). Coprite con un coperchio e fate cuocere a fuoco basso per 5 minuti. Frullate la zuppa in un robot da cucina fino ad ottenere un composto omogeneo.

Rimettete la zuppa nella casseruola e incorporate lo yogurt bianco. Salate, pepate e proseguite la cottura a fuoco basso per 5 minuti. Distribuite la zuppa nei piatti individuali, guarnitela con le foglioline di menta rimaste e servitela calda con sfoglie di Grana Padano.

Valori nutrizionali della ricetta per 1 persona

calorie	234 Kcal
Macronutrienti	
carboidrati	19 g
proteine	18 g
grassi totali	10 g
di cui saturi	3 g
di cui monoinsaturi	5 g
di cui polinsaturi	0,50 g
Micronutrienti	
calcio	276 mg
ferro	5 mg
zinco	3 mg
vitamina A	196 mcg
vitamina C	83 mg
vitamina E	2 mg
acido folico	168 mcg
β-carotene	794 mcg
fibra	16 g
colesterolo	13 mg

Filetti di merluzzo con ciliegini



Preparazione: 15 minuti



Cottura: 20 minuti



Difficoltà: Media



Ingredienti per 4 persone

480 g di merluzzo (4 filetti)
4 grappoli di pomodori ciliegini
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di aceto balsamico
pepe e sale
20 g Grana Padano DOP

Per la salsa:
3 pomodori
8 foglie di basilico
1 spicchio di aglio
mezzo limone
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
pepe e sale

Ricette

Preparazione

Ricoprite con l'apposita carta la piastra del forno, sistematevi sopra i filetti di merluzzo, salate, pepate, condite con 1 cucchiaino d'olio e fate cuocere per 15 minuti a 180°. In una padella scaldate 1 cucchiaino di olio e rosolate i grappoli di pomodorini per 4/5 minuti, salate e completate con l'aceto balsamico. Servite il pesce condito con la salsa e con i grappoli interi di pomodorini. Infine guarnite con sfoglie di Grana Padano.

Per la salsa

Lavate i pomodori, tagliateli a quarti, privateli dei semi e tagliateli a dadini. Tritate l'aglio e il basilico e mettete il trito in una ciotola. Condite con il succo di limone, l'olio, il sale e il pepe.

Valori nutrizionali della ricetta per 1 persona

calorie	218 Kcal
Macronutrienti	
carboidrati	4 g
proteine	24 g
grassi totali	12 g
di cui saturi	2 g
di cui monoinsaturi	8 g
di cui polinsaturi	1 g
Micronutrienti	
potassio	741 mg
fosforo	271 mg
zinco	3 mg
selenio	20 mcg
vitamina C	35 mg
vitamina A	786 mcg
vitamina E	3 mg
β-carotene	16 mcg
iodio	134 mcg
vitamina B12	1 mg
colesterolo	65 mg

MENU PER UNA GIORNATA TIPO DEDICATO A PERSONE CHE SOFFRONO DI IPERTENSIONE ARTERIOSA

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.