



Menù Settimanale

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER IL PAZIENTE NEFROPATICO



Note:

Questo menù settimanale si propone di facilitare il paziente nella scelta degli alimenti e dei corretti abbinamenti, con un ESEMPIO di settimana tipo.

- Per **intolleranti al lattosio**: utilizzare i prodotti privi di lattosio
- Per **celiaci**: utilizzare pane e pasta gluten free
- Per **vegetariani**: sostituire carne e pesce con legumi o prodotti a base di legumi o soia (attenzione al contenuto di sodio di questi ultimi)

La PERSONALIZZAZIONE in base al caso clinico va discussa col medico e con il nutrizionista (es: non indicata per pazienti in dialisi), vedi note in fondo

All'interno

Menù e consigli

• Pag. 2

Merende e consigli

• Pag. 9

Ricetta ciambella

• Pag. 10



Giorno I

Colazione

- tè rooibos
- 2 fette piccole di pane toscano
- marmellata di frutti di bosco

Pranzo

- spaghetti di semola di grano duro
- sugo di pomodoro preparato con passata di pomodoro olio EVO basilico
- contorno di radicchi saltati in padella con olio EVO
- una pera

Cena

- un filetto di nasello impanato con farina di mais
- zucchine a listarelle
- patate
- (tutto cotto al forno)

CONSIGLIO DEL GIORNO

La dieta per pazienti nefropatici deve contenere quantitativi moderati di proteine e ridotti quantitativi di sali come fosforo e sodio, ricorda di seguire le indicazioni del medico specialista per maggiore personalizzazione.



Giorno 2

Colazione

- una porzione di ciambella (vedi ricetta in fondo)
- un bicchiere di latte di mandorle senza zuccheri aggiunti

Pranzo

- risotto con verdure
 - riso carnaroli
 - 2 cucchiaini di parmigiano
 - latte di avena senza zuccheri qb
 - porri e zucchine saltati in padella
- 2 mandarini

Cena

- vellutata con
 - zucca
 - carote
 - cipolle
 - 2 cucchiai di ceci
- accompagnare con cubetti di pane toscano saltati in padella con olio

CONSIGLIO DEL GIORNO

Evitare il consumo di alcolici e superalcolici.



Giorno 3

Colazione

- 1 bicchiere di latte di riso senza zuccheri aggiunti
- biscotti secchi
- un caffè

CONSIGLIO DEL GIORNO

Limitare il consumo di sodio, contenuto in alte quantità anche nei prodotti industriali, nel dado e nelle salsine!

Pranzo

- fusilli con pesto di rucola
 - rucola, olio extravergine di oliva, basilico in abbondanza. cipollotto ripassato in padella, 1 cucchiaino di formaggio magro spalmabile
 - 3-4 pinoli
- una mela

Cena

- 2 zucchine piccole ripiene al forno
 - ripieno: macinato di tacchino, porri, prezzemolo, pepe
- patate lesse con prezzemolo
- olio EVO



Giorno 4

Colazione

- 2-3 fette biscottate
- 2-3 cucchiaini rasi di miele
- tisana mix di menta e camomilla

Pranzo

- pasta e fagioli:
 - pasta tipo ditalini
 - 2 cucchiai di fagioli
 - brodo fatto con verdure fresche e poco sale
- contorno di peperoni e zucchine grigliate
- un kiwi

Cena

- minestrone di verdure fresche senza dado e con poco sale
 - es carote, sedano, cipolla, fagiolini, spinaci, zucchine cavolfiore
- bruschette di pane tostato con pomodori, basilico e olio EVO

CONSIGLIO DEL GIORNO

Usare con moderazione insaccati, legumi, banane, sardine, cioccolato, formaggi.



Giorno 5

Colazione

- una tazza di latte di mandorle senza zuccheri
- una porzione di cereali al mais
- un caffè

CONSIGLIO DEL GIORNO

Via libera al pane toscano, privo di sale, a proteine magre in piccole quantità, frutta e olio EVO

Pranzo

- paccheri con
 - mezza mozzarella con pochi grassi
 - pomodorini freschi
 - basilico
 - olio EVO
- una mela granny smith

Cena

- frittatina di spinaci con 1 uovo
- patate lessate e poi saltate in padella
- pinzimonio di carote e sedano in olio EVO e aceto



Giorno 6

Colazione

- una porzione di ciambella (vedi ricetta)
- tisana alla malva

Pranzo

- riso leggero con zafferano
 - riso carnaroli 1 cucchiaino
 - parmigiano 1 cucchiaino di formaggio spalmabile
 - zafferano trito di cipolla dorata
 - olio EVO
- un'arancia

Cena

- una fettina di petto di pollo infarinata tipo scaloppina
- cuocere in padella con olio EVO, limone e porri
- contorno di insalata mista con valeriana, radicchi e carote
- una pagnottina classica

CONSIGLIO DEL GIORNO

Ricorda di fare movimento! anche solo parcheggiando più lontano: **OGNI PASSO CONTA!**



Giorno 7

Colazione

- una tazza di tè nero alla vaniglia
- biscotti secchi

Pranzo

- gnocchi con
 - 3 cucchiaini di pesto genovese
- contorno di fagiolini all'aceto balsamico
- una ciotolina di mirtilli

Cena

- dischetti di melanzane al forno con sopra
 - sugo di pomodoro con olio EVO e basilico
 - mezza mozzarella light
- 2 fette di pane pugliese

CONSIGLIO DEL GIORNO

In alcuni casi è necessario l'uso di appositi alimenti **APROTEICI**: affidati sempre al consiglio personalizzato dello specialista!



Merende e Consigli

Merende

ALCUNE IDEE DI MERENDE

- frutta fresca! mandarini, mele, pere, frutti di bosco...
- olive
- crackers
- spremuta di arancia

Consigli e stile di vita

- cerca di condurre uno stile di vita più attivo, ad esempio camminando 15 minuti ogni giorno. aumenta gradualmente i minuti di camminata (se non ci sono patologie che lo impediscono), fino ad arrivare a mezz'ora al giorno
- La dieta per pazienti nefropatici deve contenere quantitativi moderati di proteine e ridotti quantitativi di sali come fosforo e sodio.
- Ma non dimentichiamo che la valutazione quantitativa va eseguita caso per caso in base ai quantitativi di azoto e proteine persi con le urine.
- Quindi il paziente deve sempre rispettare la valutazione dello specialista.
- In caso di dialisi a maggior ragione la dieta sarà ancora diversa, poichè la dialisi rende già propensi ad una perdita di proteine.



Ricetta

CIAMBELLA SOFFICE

Ingredienti

Ingredienti:

300 g di farina 1

300 ml di acqua

80 g di zucchero

80 g di olio di semi

16 g di lievito

Buccia grattugiata di limone bio

Procedimento

Setacciare la farina e unire agli altri ingredienti secchi, in un'altra ciotola mescolare acqua e olio di semi, ed aggiungere pian piano mescolando gli ingredienti secchi. Mettere in tortiera con carta da forno e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 45-50 min, facendo la prova dello stecchino per vedere se è cotta.