

FRENIAMO

la malattia renale



Coordinamento:

Con il contributo di:



FLAVIS

Fondazione
CRT

Guida pratica di **informazione**

Per **saperne** di più sulla
Malattia Renale

Per **sapere** cosa si può fare
per **non aggravarla**

Per **scegliere**
l'alimentazione più adatta

senza rinunciare
al gusto e alle tradizioni

Progetto di:

Silvana Quadrino, psicologa, Istituto CHANGE

con:

Pierantonio Capitini, Associazione Nazionale Emodializzati Dialisi e Trapianto

Paola Durelli, dietista, Università di Scienze Gastronomiche

Lilia Gavassa, dietologa, già Responsabile Struttura di Dietetica ASL TO4

Luisa Mondo, epidemiologa, Società Italiana Medicina delle Migrazioni

Piera Rossetto Casel, infermiera, Società Italiana Infermieri Area Nefrologica

Giorgio Triolo, nefrologo, Società Italiana di Nefrologia

Liliana Vianello, dietista, ASL TO4

e **consigli** alimentari

Per **scoprire** che:

Rallentare
la malattia renale

Allontanare
la dialisi

Migliorare
la vita

sipuò!



I **reni** sono importanti!

Filtrano il sangue, eliminano le scorie attraverso l'urina e producono ormoni necessari per la salute.

Cosa può **danneggiarli**?

La pressione alta, il diabete, le malattie cardiache, le infezioni delle vie urinarie; il fumo, l'obesità, l'uso cronico di alcuni farmaci.

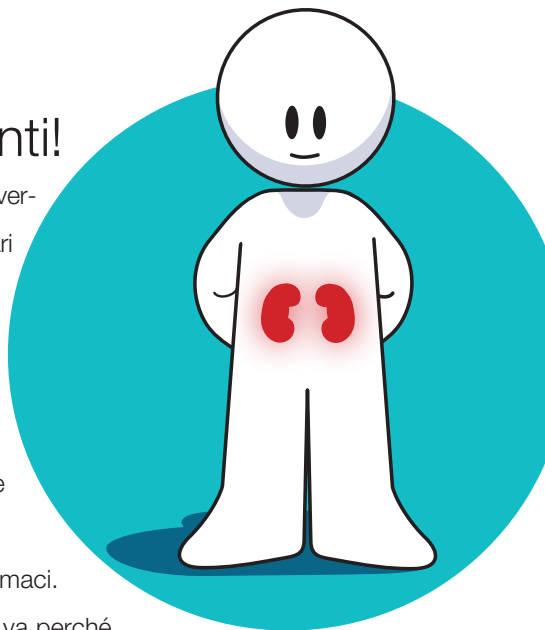
A volte ci accorgiamo che qualcosa non va perché abbiamo dei sintomi che ci hanno portati dal medico: urine scure, dolore o bruciore a urinare, gonfiore sotto gli occhi.

Ma non sempre compaiono dei **sintomi**.

Per questo è importante che soprattutto chi soffre di pressione alta o diabete si abitui a controllare regolarmente con il suo medico se i suoi reni stanno bene. Chi ha ricevuto una diagnosi di malattia renale può fare molto per rallentare la malattia.

L'obiettivo è **non affaticare troppo** i reni.

Quello che li affatica è una alimentazione troppo ricca di proteine di origine animale, di sale e di fosforo, e il peso eccessivo.



Cosa fare?

È importante adottare uno **stile di vita “amico dei reni”**:

- fare un po' di attività fisica (bastano 20-30 minuti di camminata ogni giorno, o un'ora di attività 3 volte a settimana).
- curare l'alimentazione: fare pasti regolari, con porzioni non troppo abbondanti; limitare il sale, le proteine di origine animale.

È vero: sono indicazioni che abbiamo letto e sentito centinaia di volte, ogni volta che si parla di comportamenti “sani”.

Le conosciamo a memoria, ma... metterle in atto davvero e con regolarità può non essere facile.

Per questo è importante che ognuno trovi le sue **“strategie”** per mantenere le buone abitudini:

- Trovare alleati (il medico, l'infermiere, il dietista, i familiari, gli amici).
- Scoprire cosa ci aiuta di più a mantenere quei comportamenti (parlarne con altri che hanno lo stesso problema, tenere un diario, fissare obiettivi da raggiungere).
- Cercare ciò che può renderli più piacevoli.

Passare da **devo**
a **voglio**

Perché **frenare**
la malattia renale

si può!



FRENIAMO a tavola

Cambiare le abitudini alimentari **non è facile**.

Ci sono cibi che fanno parte delle abitudini di famiglia, che ricordano le nostre origini, o semplicemente che ci sono sempre piaciuti tantissimo.

Come scegliere **senza rinunciare** al **piacere** del cibo?

Le persone con malattia renale cronica devono imparare a:

- **Ridurre le proteine**, soprattutto quelle della carne e del formaggio.
- **Ridurre il sale**: evitare di aggiungerlo al cibo che si mangia (una buona abitudine? Togliere la saliera dal tavolo!!), e evitare alimenti che ne contengono tanto: formaggi stagionati, salumi e insaccati, patatine, snacks al formaggio.

Ricordiamo che anche i piatti pronti, compresi quelli surgelati, contengono quantità eccessive di sale. Molto meglio usare cibi freschi, che in genere costano anche meno.

- **Ridurre il fosforo**. Non tutti sanno che c'è fosforo negli alimenti ricchi di proteine ma anche nelle bevande a base di cola.

Scegliere con attenzione i cibi che non affaticano i reni non vuole dire però rinunciare a mangiare con piacere. Con un po' di **fantasia**, meglio se con l'aiuto di qualche persona di famiglia, si può **imparare a combinare, insaporire, cucinare** gli alimenti adatti per gustare pasti piacevoli.

Anche nei giorni di festa.



RICETTARIO

Come **utilizzare** questo ricettario

Ogni ricetta è contrassegnata da un colore, che indica **soltanto il contenuto di proteine** di ogni piatto.

Nel decidere la composizione dei pasti della vostra giornata tenete conto che le ricette contengono:

-5

fino a 5 g di proteine

6÷15

da 6 a 15 g di proteine

+15

oltre i 15 g di proteine

È consigliabile che chi ha una malattia renale si faccia affiancare dal dietista per concordare un piano dietetico personalizzato, adatto alle sue abitudini e condizioni di vita, alle condizioni dei reni e alle modificazioni della loro capacità di svolgere le loro funzioni.

In alcuni casi sarà necessario anche utilizzare **speciali prodotti privi di proteine (aproteici)**.

Dove trovarli? Sarà il **Servizio di Dietetica** o quello di **Nefrologia**, che vi ha prescritto l'uso di quei prodotti, a fornirvi il piano terapeutico che include i prodotti indicati per la vostra dieta. Con quel piano potrete ritirare gratuitamente gli alimenti aproteici in farmacia.

Abbiamo previsto alcune ricette che utilizzano questi prodotti in modo semplice e piacevole.



COLAZIONE

La colazione è un pasto importante a cui non sempre si presta la dovuta attenzione. Il motivo più frequente è che la mattina abbiamo poco tempo e così ci limitiamo a un caffè preso al volo.

Il rischio è che poi ci si trova al bar, affamati e con a disposizione cibi invitanti, ma troppo ricchi di zucchero, sale, grassi.

Dedicandoci appena qualche minuto, il pane tostato, i fiocchi d'avena, le fette biscottate, uniti a frutta fresca, ricotta, miele, marmellata, possono diventare una colazione casalinga veloce e piacevole senza affaticare i vostri reni.

Alcune proposte dolci e salate per la colazione:

PANCAKES AI MIRTILLI

Ingredienti (per 6 pancakes)

- 100 g di farina tipo 0
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaio di zucchero
- 60 ml di latte
- 1 cucchiaio di olio
- 1 uovo
- 1 tazza di mirtilli (o altri frutti di bosco freschi o surgelati)

Unire la farina con il lievito e lo zucchero.

Aggiungere il resto degli ingredienti (compresi i mirtilli) e mescolare affinché non si formino grumi. Scaldare una padella antiaderente e cuocere i pancakes.

Proteine = Per 1 porzione (2 pancakes) **7 g**

PANE AL POMODORO

Ingredienti (per 2 persone)

- 4 fette di pane
- 6 pomodorini (rossi e gialli)
- origano
- olio extravergine di oliva

Tostare le fette di pane. Nel frattempo tagliare i pomodorini a metà e condirli con l'olio e l'origano. Adagiarli schiacciandoli leggermente sulle fette di pane. Servire.

Proteine = Per 1 porzione (due fette) **4 g**

Le bevande per la colazione

La colazione può essere completata con la vostra bevanda preferita: tè, caffè.

Se preferite la colazione salata, andrà benissimo anche un bicchiere di succo di frutta senza aggiunta di zucchero.

Il latte invece è una bevanda "particolare" perché contiene proteine e fosforo. Meglio consumarne poco.

SBRICCIOLATA DI MELE

Ingredienti (per 1 teglia)

- 6 mele tagliate a fette con la buccia
- 1 cucchiaino di cannella (facoltativo)
- 100 ml circa di succo di mela
- 1 tazza di fiocchi d'avena
- 3 cucchiari di miele o malto di orzo

Mescolate le mele, la cannella, il succo di mela in una pentola, coprite e fate cuocere per pochi minuti a fiamma bassa finché la frutta è diventata tenera e il liquido si è addensato, mettete gli ingredienti in una teglia da forno.

A parte mescolate l'avena e il miele o il malto di orzo, spargete questa salsa di copertura uniformemente sopra alla frutta cotta, mettete in forno senza coprire alla temperatura di 180° e fate cuocere finché la superficie non risulta dorata.

Proteine = Per 1 porzione (un sesto di teglia) **3 g**

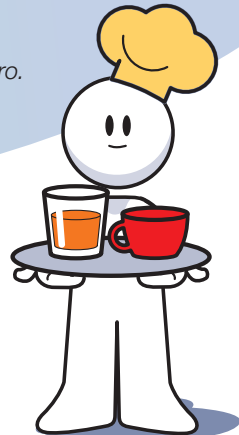
PRANZO E CENA

PRIMI PIATTI: PASTA E NON SOLO

A pranzo o a cena, la pasta, il riso, il couscous, la quinoa, conditi con le verdure che vi piacciono di più possono diventare un piatto unico equilibrato e adatto a tutta la famiglia.

Se vi è stato prescritto di utilizzare la pasta aproteica, sarà sufficiente cuocerla a parte seguendo le indicazioni del produttore (cuocere in molta acqua e per i tempi indicati sulla confezione) e condire separatamente.

La quantità per una porzione è di 80 grammi.



RISO NERO E CECI

Ingredienti (per 4 persone)

- 300 g di riso nero
- 400 g di ceci già lessati
- maggiorana
- olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di curry
- 4 zucchine
- 1 cipolla bianca

Pulire e lessare le zucchine, quindi scolarle e tenerle da parte. Cuocere il riso nero per circa 40 minuti, scolarlo e distenderlo su una teglia per farlo raffreddare. Far saltare i ceci in padella con 1 cipolla tagliata fine, il curry e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Nel frattempo tagliare le zucchine a dadini. Aggiungere il riso nero ai ceci e mescolare. Aggiungere infine le zucchine e la maggiorana.

Proteine = Per 1 porzione **13 g**

TAGLIATELLE CREMOSE ALLA ZUCCA

Ingredienti (per 4 persone):

- zucca 700 g
- ricotta 60 g
- olio extra vergine
- cipolla
- Parmigiano 1 cucchiaino, se gradito
- Tagliatelle 350 gr

In una padella capiente far soffriggere la cipolla, aggiungere la zucca tagliata a cubetti e completarne la cottura coprendo con coperchio o aggiungendo mezzo bicchiere di brodo.

Frullare la metà della zucca con la ricotta fino ad ottenere una crema.

Fate saltare le tagliatelle nella crema ottenuta, aggiungete i cubetti di zucca e servite ben caldo.

La crema di zucca e i cubetti possono essere aromatizzati con qualche fogliolina di salvia tritata che va saltata in padella

Proteine = Per 1 porzione **12 g**

Ridurre l'uso del sale

Non significa rinunciare ai sapori e al gusto del cibo: si può imparare ad insaporire i cibi con erbe aromatiche e le spezie, secondo il proprio gusto, provando, assaggiando, inventando accostamenti originali e personali.

In ogni caso, il sale (poco!) va aggiunto nei cibi a fine cottura; nell'acqua della pasta a metà cottura.



ZUPPA DI ORZO E LENTICCHIE MIGNON ROSSE

Ingredienti (per 4 persone):

- 250 g di orzo perlato (il decorticato ha tempi di cottura troppo lunghi, almeno 50 minuti)
- 200 g di lenticchie rosse
- 1 carota, 1 gambo di sedano, mezza cipolla, una patata
- Rosmarino/alloro
- Olio extra vergine

Mettere a bollire in una pentola circa 2 litri di acqua.

Aggiungere orzo, lenticchie, carota, sedano, patata tagliata a metà (il sedano può essere sostituito con una zucchina piccola o i gambi di finocchio); aggiungere la fogliolina di alloro o il rosmarino.

Far bollire per 25-30 minuti. A cottura completata, eliminare rosmarino o alloro e se si desidera una zuppa più densa prelevare le verdure, frullarle e aggiungerle alla zuppa. Quando la zuppa è nel piatto aggiungere un bel giro di olio.

Proteine = Per 1 porzione **18 g**

RISOTTO ZUCCA E SALSICCIA

Ingredienti (per 4 persone):

- Riso Carnaroli 300 g
- Zucca 500 g
- Parmigiano 20 g
- Salsiccia 200 g
- Scalogno 1
- Vino bianco
- Brodo vegetale
- Paprika dolce 1 cucchiaino
- Rosmarino
- Olio e burro

Tagliare la zucca a dadini. Metterla in una tegame da forno e condire con paprika, olio extravergine e pepe. Aggiungere alcuni rametti di rosmarino e cuocere in forno per 20-25 minuti.

Tritare lo scalogno e farlo stufare in padella con olio e un mestolo di brodo.

Versare il riso e farlo tostare per un minuto. Aggiungere la salsiccia sbriciolata, rosolarla e sfumare con il vino bianco. Completare la cottura del riso aggiungendo il brodo un po' alla volta. Aggiungere i cubetti di zucca eliminando il rosmarino. Mantecare con il parmigiano grattugiato e il burro.

Proteine = Per 1 porzione **14 g**

SPAGHETTI CON ZUCCHINE E MENTA AL PROFUMO DI LIMONE

Ingredienti (per 4 persone):

- Spaghetti 350 gr
- 1 cipollotto
- 4 zucchine
- Buccia grattugiata di mezzo limone non trattato
- 4 foglioline di menta
- Olio extra vergine
- ¼ di bicchiere di latte o panna

In una padella mettere un po' d'acqua (circa 2 dita), olio extra vergine, cipollotto e zucchine, coprire con coperchio e far cuocere.

Cuocere gli spaghetti, versarli nella padella con le zucchine, aggiungere un cucchiaio di latte o panna da cucina, buccia di limone grattugiata e far saltare in padella per due minuti.

Proteine = Per 1 porzione **9 g**

SPAGHETTI O FUSILLI CON POMODORI SECCHI E PANGRATTATO

Ingredienti (per 4 persone):

- Pasta (spaghetti o fusilli) gr 350
- 8 pomodori secchi sott'olio
- 12 capperi
- Un ciuffo di prezzemolo fresco
- Olio extra vergine
- 4 cucchiaini di pangrattato

Scaldare l'olio con l'aglio, aggiungere i pomodori secchi tagliati a piccoli pezzi e i capperi. Fare insaporire, rimuovere l'aglio e trasferire il tutto in un piatto.

Nella padella aggiungere il pangrattato, tostandolo per alcuni minuti.

Unire la pasta e farla saltare per alcuni minuti; se necessario aggiungere mezzo mestolino di acqua di cottura della pasta.

Guarnire la pasta nel piatto con qualche fogliolina di basilico.

Proteine = Per 1 porzione **10 g**

INSALATA DI FARRO CON VERDURE

Ingredienti (per 4 persone):

- 320 g di farro (o pasta aproteica)
- 800 g di verdure di stagione
- erbe aromatiche miste
- olio, pepe

Pulire le verdure e sbollentarle in acqua calda.

Cuocere il farro in acqua bollente, scolarlo e farlo raffreddare stendendolo su una teglia. Condirlo con olio extravergine di oliva. Aggiungere le verdure al farro.

Tritare le erbe aromatiche e aggiungerle all'insalata di farro.

Proteine = Per 1 porzione **12 g**

SECONDI PIATTI

I secondi piatti sono quelli che apportano una maggiore quota di proteine.

È necessario tenerne conto nella scelta degli altri piatti da consumare nello stesso pasto. Ricordate che deve essere sempre presente una porzione di cereali (pane, pasta, riso). La scelta migliore: piatti a base di pesce, pollame e uova.

Se è croccante, è più buono!

Per molte persone un piatto di consistenza croccante risulta più appetitoso.

Per ottenere l'effetto croccante non è necessaria la frittura: il pesce, le verdure, la pasta, possono essere resi croccanti cospargendoli di pangrattato e passandoli in forno caldo dopo avere aggiunto un filo d'olio. Il pangrattato può essere mescolato con erbe aromatiche scelte secondo il proprio gusto: questo permette di ridurre l'uso del sale e di scoprire e apprezzare sapori diversi. Un'abitudine che sarà utile a tutta la famiglia.



CRUMBLE DI BROCCOLI

Ingredienti (per 1 teglia):

- 800 g di broccoli
- erbe aromatiche miste

Per il crumble:

- 40 g di farina tipo 00
- 60 g di fiocchi di avena
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Lavare i broccoli e tagliarli a pezzetti, utilizzando anche il gambo centrale, dopo averlo privato della scorza esterna. Mettere i pezzetti in una pentola con acqua bollente e cuocere per qualche minuto. Trasferire i broccoli in una padella con olio extravergine di oliva e far saltare aggiungendo erbe aromatiche a piacere. Mescolare la farina e i fiocchi d'avena per ottenere un composto croccante (il crumble).

Mettere i broccoli in una pirofila, ricoprirli con il crumble e mettere la teglia in forno a 180°C per circa 15 minuti.

Proteine = Per 1 porzione **3 g**

FRITTATA CON BROCCOLI E TIMO

Ingredienti (per 2 persone):

- 350 g di cime di broccoli
- 1/2 tazza di latte
- 3 uova
- erbe aromatiche a piacere

Riscaldare il forno a 180°C. Cuocere le cime di broccoli in acqua bollente quindi scolarle e farle passare in padella con un filo di olio e il timo.

Mescolare le uova con il latte, sistemare i broccoli in una teglia e ricoprirli con il mix di uova e latte. Cuocere in forno per circa 30 minuti.

Proteine = Per 1 porzione **11 g**

INVOLTINI DI PESCE CON POMODORINI

Ingredienti (per 2 persone):

- 250 g di pesce in filetti (merluzzo, sogliola o altro a piacere)
- 100 g di pan grattato

- 1 cucchiaio di capperi
- 200 g di pomodorini
- menta

Tagliare i pomodorini a metà, condirli con zucchero, pepe, olio e menta e infornarli per 1 ora e 30 circa a 120°-130°C. Per il ripieno, far insaporire in padella il pan grattato e una volta raffreddato unire i capperi e la menta.

Preparare gli involtini e chiuderli con spago da cucina. Adagiarli su una teglia e cuocere in forno a 180°C per 20 minuti circa. Serviteli con i pomodorini.

Proteine = Per 1 porzione **25 g**

FILETTI DI SOGLIOLA O DI BRANZINO AL FORNO CON PATATE

Ingredienti (per 2 persone):

- 2 filetti di pesce da 125 g
- 400 g di patate
- Olio extra vergine
- Origano
- Pangrattato

Ungere un tegame da forno con olio, disporre uno strato di patate tagliate a fettine sottili. Condirle con olio, origano, sale e pangrattato.

Sulle patate adagiare i filetti di pesce che andranno nuovamente conditi con gli stessi ingredienti. Coprire con un altro strato di patate a fettine sottili.

Aggiungere olio, origano e pangrattato.

Cuocere in forno caldo a 200 gradi per 30-40 minuti.

Proteine = Per 1 porzione **25 g**

POMODORI RIPIENI DI QUINOA O RISO

Ingredienti (per 2 persone):

- 4 pomodori ramati maturi
- una carota, un cetriolo, un peperone giallo, un ciuffetto di basilico
- 1 tazza di quinoa o riso
- un cucchiaio di capperi
- mezzo limone
- olio extravergine di oliva
- sale, pepe bianco

Sciacquare la quinoa in abbondante acqua fredda, quindi cuocerla con due tazze di brodo vegetale sino a totale assorbimento del liquido: i chicchi diventeranno trasparenti. Sarà necessaria una ventina di minuti.

Se scegliete il riso procedete con il vostro solito metodo di cottura.

Nel frattempo lavare i pomodori, tagliare la calotta superiore e tenerla da parte, svuotarli e lasciarli sgocciolare a testa in giù per una decina di minuti.

Condire la quinoa già cotta o il riso quando saranno tiepidi, con olio, pepe bianco e basilico tritato. Unire le verdure tagliate a dadini piccolissimi, i capperi ben dissalati. Mescolato bene il tutto, spruzzare con il succo di limone e riempire i pomodori. Condire con un filo di olio a crudo, quindi lasciarli riposare in frigorifero una mezz'oretta per poterli servire ben freschi.

Proteine = Per 1 porzione **11 g**

SPUNTINI e FINE PASTO

Alla fine del pasto, o durante la giornata, può venire voglia di **“qualcosa di buono”**. In quei casi si rischia di pescare a caso nella dispensa o nel frigorifero: il pezzetto di formaggio, il dessert già pronto in vasetto, la merendina... Tutte cose che contengono troppo zucchero, troppo sale, troppi grassi, troppi additivi.

Rinunciare? NO, e perché? Si possono preparare e tenere già pronti in frigo, o surgelati nel freezer, spuntini e dessert a basso contenuto di proteine e di sale, da utilizzare in caso di “voglia di buono”.

PESCHE RIPIENE

Ingredienti:

- 5 pesche gialle
- 2 tuorli
- 3 cucchiaini di zucchero di canna
- 30 g di cacao amaro in polvere
- 5 amaretti

Tagliare a metà le pesche e privarle del nocciolo.

Scavare le mezze pesche ricavando un po' di polpa.

Amalgamare lo zucchero, il cacao amaro, gli amaretti sbriciolati e i tuorli d'uovo

Riempire le pesche ed infornarle a 160°C per 60 minuti.

Proteine = Per 1 porzione (2 mezze pesche) **4 g**

FRULLATO DI PESCA E MENTA

Ingredienti (per 2 persone):

- 2 pesche gialle mature
- 4 cubetti di ghiaccio
- 10 foglie di menta

Sbucciare le pesche e tagliarle a pezzetti. Inserire i pezzetti nel boccale del frullatore insieme alla menta e ai cubetti di ghiaccio. Frullare, versare nei bicchieri e consumare.

Proteine = Per 1 porzione **0 g**

MELA COTTA CON CANNELLA E UVETTA

Ingredienti (per 2 persone)

- 2 mele
- 1 cucchiaio di uvetta
- 1 cucchiaino di cannella

Mettere a bagno l'uvetta per circa 30 minuti in acqua tiepida. Lavare le mele e togliere il torsolo. Scolare l'uvetta e unirla alla cannella. Inserire il mix all'interno delle mele posizionate su una teglia da forno. Cuocere in forno a 180°C per circa 25 minuti.

Proteine = Per 1 porzione **0 g**

YOGURT BIANCO CON FRUTTA ALL'ANICE

Ingredienti (per 2 persone):

- 250 g di yogurt bianco intero
- 150 g di frutta di stagione
- anice stellato

Pelare la frutta e tagliarla a pezzetti. Mettere l'anice in una padella e scaldare per qualche minuto, quindi aggiungere la frutta e continuare la cottura per 5-6 minuti. Far raffreddare.

Versare lo yogurt in due tazze e guarnire con la frutta all'anice.

Proteine = Per 1 porzione **4 g**

I PRODOTTI APROTEICI

Sono prodotti che possono sostituire per lo più i farinacei tradizionali e hanno le seguenti caratteristiche:

- hanno un contenuto di proteine inferiore o uguale all'1%
- sono ricchi in fibre
- sono poveri di sodio, potassio e fosforo
- sono senza glutine e conservanti

ATTENZIONE: la pasta, il pane e gli altri prodotti aproteici devono essere utilizzati solo nel caso in cui siano stati prescritti dal Medico o dal Dietista.

BRUSCHETTE APROTEICHE

Fette di pane aproteico tostato e condite con:

- pomodorini tagliati a cubetti e conditi con olio, aglio, origano e basilico
- filetti di peperoni arrostiti al forno e spellati, tagliati a listarelle e conditi con olio, aglio, basilico e capperi
- caponata di verdure
- antipasto di verdure alla piemontese

Proteine = Per 1 porzione **0-2 g**

PANE APROTEICO TOSTATO CON HUMMUS DI CECI

Ingredienti (per 1 persona):

- 2 fette di pane aproteico
- 50 g di ceci già lessati
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1/2 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaio di succo di limone
- acqua tiepida qb

Mettere i ceci, l'olio, il limone e il cumino nel bicchiere del frullatore e aggiungere 50 ml di acqua tiepida. Frullare. Se necessario, per raggiungere una consistenza cremosa, aggiungere altra acqua tiepida. Spalmare l'hummus sulle fette di pane tostate.

Proteine = Per 1 porzione **3,5 g**

FUSILLI APROTEICI CON I CARCIOFI

Ingredienti (per 1 persona):

- 80 g di Fusilli aproteici
- 1/2 carciofo
- erbe aromatiche a piacere, pepe
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio

Pulire il carciofo, tagliatelo a listarelle e fatelo saltare in una padella con l'olio, uno spicchio d'aglio e un rametto di timo. Mettere contemporaneamente a cuocere i fusilli aproteici in abbondante acqua, scolateli un minuto in anticipo e uniteli al carciofo.

Proteine = Per 1 porzione **0 g**

VERDURE CON RIPIENO APROTEICO

Ingredienti (per 1 persona):

- 2 zucchini
- 1/2 cipolla (tritata fine), 1 spicchio d'aglio (tritato fine)
- 35 g Burger Mix aproteico
- 2 cucchiaini di acqua
- 1 cucchiaino d'olio
- 1 fetta di pane aproteico
- 100 g di passata di pomodoro
- origano

Tagliare le estremità degli zucchini, tagliarli a metà e svuotarli con un cucchiaino. Tagliare finemente la polpa degli zucchini. Condire il Burger Mix con l'acqua e l'olio e lasciare riposare.

Soffriggere la cipolla e l'aglio tritati, aggiungere il ripieno degli zucchini e il Burger Mix e farli saltare in padella. Riempire le metà delle zucchini con l'impasto ottenuto. Tostare una fetta di pane aproteico e tritarla finemente con l'aggiunta dell'origano. Distribuire il trito di pane e origano sulle metà degli zucchini ripieni. Cuocere nel forno ventilato a 180°C per circa 25 minuti. Nel frattempo preparate la salsa con la passata di pomodoro, aggiungendo un filo di olio, un pizzico di pepe e altro origano. Servite gli zucchini insieme alla salsa.

Proteine = Per 1 porzione **0 g**

PIZZA APROTEICA SENZA FORMAGGIO

Condire una base pizza aproteica con: passata di pomodoro, origano, olio extravergine, 2 filetti di acciughe, qualche capperone e qualche oliva.

Proteine = Per 1 porzione **0-2 g**



COORDINAMENTO E PROGETTAZIONE:

Istituto **CHANGE**

Via Valperga Caluso, 32

10125 Torino

Tel. 011 668 07 06

Fax 011 669 59 48

www.istitutochange.it

change@counselling.it

Con il patrocinio di:



Società Italiana di Nefrologia
Sezione Interregionale
Piemonte Valle d'Aosta



Associazione Nazionale Emodializzati
Dialisi e Trapianto - ONLUS
Medaglia d'Oro al Merito della Sanità Pubblica

**Per essere correttamente
informati sulla malattia renale:**

<http://ituoireni.sinitaly.org/>

<https://www.aned-onlus.it/>

<https://www.f-reni-amo.it/>