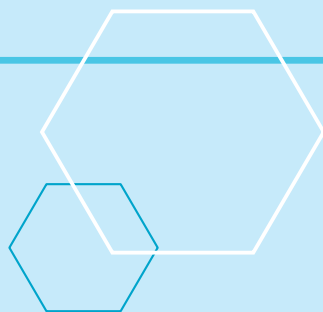




Ricettario

Ricette gustose,
a consistenza modificata



Gamma completa per l'idratazione e la nutrizione in caso di Disfagia



Cos'è la disfagia

Con il termine disfagia o difficoltà di deglutizione si intendono le alterazioni dei processi di deglutizione che possono interessare persone di tutte le età. Può presentarsi in diversi gradi, da una lieve difficoltà ad inghiottire determinati cibi o liquidi, alla completa incapacità di deglutire. La disfagia in sé non è una patologia ma un disturbo legato ad alcune patologie quali ictus, demenza, morbo di Parkinson, sclerosi multipla, esiti da radioterapia in conseguenza di tumori testa-collo.

Quali alimenti assumere?

La **disfagia** comporta una modifica della gestione quotidiana della preparazione dei pasti. **In caso di disfagia sono consigliati gli alimenti a consistenza:**

1. Semiliquida:

cibi che necessitano di una **modesta preparazione** orale in cui non viene implicata la masticazione.

esempio gelato passati di verdura omogeneizzati yogurt

2. Semisolida:

necessitano di una **preparazione** orale **poco più impegnativa** dei cibi semiliquidi, ma non implicano comunque la masticazione.

esempio polenta creme e passati densi formaggi cremosi budini e mousses

3. Solida morbida:

cibi solidi che, se utilizzati nella dieta di un paziente con disfagia, devono essere resi morbidi, omogenei e compatti.

esempio gnocchi di patate ricotta banane pere

A seconda delle esigenze del paziente, il clinico indicherà **la consistenza di riferimento:**

Alimenti consentiti	Alimenti vietati
Puré	Liquidi (salvo precisa indicazione)
Passati	Alimenti a doppia consistenza (pastina in brodo, minestrone con verdure a pezzi)
Budini	Legumi (piselli, fagioli etc)
Yogurt	Frutta secca
Mousse	Pane, crackers e grissini
Gelato	Riso (alimento solido di difficile gestione in bocca)
Formaggi cremosi	Formaggi filamentososi (brie, stracchino)

ThickenUP®



Barattolo da **227 g**

*Addensante
alimenti*

Ideale per addensare gli alimenti

Consistenza cremosa e densa

Colore bianco

Gusto neutro

Ideale per

- Piatti salati: ad es. zuppe, salse
- Piatti dolci: ad es. budini

ThickenUP®

Protein Shake



Pratiche bustine da **25 g**

*Addensante
con
proteine*

Ideale per addensare e assumere proteine. 11 g di proteine di alta qualità (siero del latte)

Consistenza cremosa

Colore bianco

Gusto vaniglia

ThickenUP® clear



Barattolo da **125 g**
Misurino **1,2 g**

*Addensante
bevande*

Ideale per addensare le bevande

Consistenza leggera

Colore trasparente

Gusto insapore e inodore

Ideale per

- Bevande: tè, caffè, succhi, acqua etc.
- Bevande alcoliche: vino, birra, etc.

ThickenUP Protein shake è specificamente formulato per il trattamento della **disfagia** e della **malnutrizione proteico-calorica**.

Tutti i prodotti sono ideati per favorire una deglutizione in sicurezza.

*Non rinunciare
ai tuoi piatti preferiti e
a concederti di festeggiare
le ricorrenze!*

Indice

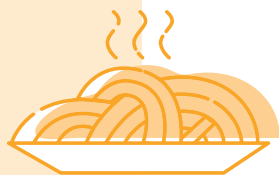
Vellutate e creme

Vellutata di zucchine e piselli	8
Vellutata di carote e ceci	9
Crema di amaranto e cavolfiore	10
Crema di cavolfiore	11
Vellutata di carote viola	12
Crema di carote alla cannella	13
Vellutata di bietole	14



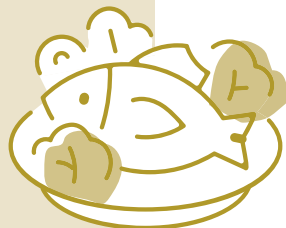
Primi piatti

Zuppa di lenticchie rosse	15
Pasta alla carbonara	16
Risotto allo zafferano	17
Lasagna	18
Gnocchi con gorgonzola e noci pecan	19
Pasta alla puttanesca	20



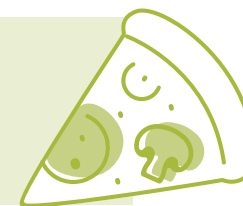
Carni e pesci

Macinato al tegamino	21
Coniglio alla cacciatora con funghi	22
Mousse di tonno e ricotta	23
Sogliola al pomodoro	24
Pasticciata alla pesarese	25
Salmone con salsa guacamole	26
Pollo con salsa al Limone	27



Piatti unici

Sformato di zucca con crema di formaggio	28
Pizza Rivisitata	29
Pasta e polpette	30



Frutta e dessert

Budino al succo di frutta	32
Mousse bicolore	33
Crema di mele e pere	34
Frullato proteico vaniglia e biscotti	35
Pastiera	36
Smoothie proteico banana e vaniglia	38
Budino alla vaniglia con topping ai lamponi	39



Come addensare le bevande

.....	40
-------	----

Tabella indici glicemici

.....	43
-------	----

Vellutata di zucchine e piselli



Ingredienti

- 1 zucchina media
- 1 patata
- 25 g di farina di piselli
- 150/200 ml di brodo vegetale
- ½ cipolla piccola
- ½ spicchio d'aglio
- 50 g di ricotta o yogurt greco
- 10 g di formaggio grattugiato
- un cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva
- un mazzetto di basilico fresco
- 1 cucchiaio di **ThickenUP**
- sale e pepe q.b



porzione



Preparazione

1. In una padella antiaderente fate rosolare l'aglio con l'olio extravergine di oliva e la cipolla tritata, finché saranno morbidi.
2. togliete l'aglio e unite la zucchina e la patata tagliate a fettine sottili e fate saltare per due/tre minuti avendo cura di mescolare di tanto in tanto.
3. Coprite con acqua bollente o brodo e regolate di sale e pepe. Quando le verdure saranno cotte e l'acqua un po' ristretta togliete la pentola dal fuoco e frullate. Mentre frullate aggiungete il basilico. Aiutandovi con un frustino aggiungere la farina di piselli e la ricotta o lo yogurt greco e il formaggio grattugiato.

4. Rimettete la vellutata sul fuoco, giusto il tempo di scaldarla. Aggiungete formaggio grattugiato, sale e pepe. Versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene.
5. Servite la vellutata di zucchine e piselli calda o tiepida con un filo di olio extravergine di oliva.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
333,4	16,9	16,4	4,1	31,3	4,4	6,8

Vellutata di carote e ceci



Ingredienti

- 35 g di farina di ceci
- 150/200 ml di brodo vegetale
- 1 spicchio d'aglio
- ½ cipolla
- 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
- 1 cucchiaino di curry
- 120 g di carote
- 10 g di formaggio grattugiato
- sale e pepe
- 1 cucchiaio di **ThickenUP**



porzione



Preparazione

1. In una padella antiaderente fate rosolare l'aglio con l'olio extravergine di oliva e la cipolla, che avrete sbucciato e tritato finemente, finché saranno morbidi. Togliete l'aglio e profumate con il curry; proseguite la cottura per 1 minuto mescolando.
2. Unite le carote tagliate a fettine precedentemente cotte al vapore e fate saltare per tre minuti avendo cura di mescolare di tanto in tanto.
3. Aggiungete il brodo e la farina di ceci e portate ad ebollizione. Fate cuocere a fuoco basso e a pentola coperta per 10 minuti.

4. Aggiungete formaggio grattugiato, sale e pepe. Frullate la zuppa fino ad ottenere un composto omogeneo.
5. Versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene. Servite la vellutata calda o tiepida con un filo di olio extravergine di oliva.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
330,1	13,4	17,4	4	32	11,5	9,6

Crema di amaranto e cavolfiore



Ingredienti

- 100 g di cavolfiore
- 1 carota piccola
- ½ porro
- 40 g di amaranto
- 250 g di acqua
- 10 g di formaggio grattugiato
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di buccia d'arancia grattugiata
- sale e pepe
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



porzione



Preparazione

1. Mondate e lavate le verdure, tagliate le cimette del cavolfiore a pezzetti di 2 cm circa, le carote e il porro a rondelle sottili.
2. Sciacquate bene l'amaranto in un colino a maglia molto fitta (eventualmente rivestito con una garza a trama fine); ricordate di tenere sotto una ciotola in modo da recuperare gli eventuali semi dispersi.
3. In una casseruola versate l'acqua con le verdure, l'amaranto e la buccia d'arancia grattugiata, portate a ebollizione, facendo cuocere per 30 minuti a pentola coperta, poi potete frullare con il mixer.

4. Spegnete il fuoco e lasciate riposare per 5 minuti, quindi aggiungete il pizzico di sale.
5. Versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene. Completate con un filo d'olio e del formaggio grattugiato.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
397,9	14,7	19,2	4,5	42,9	10,8	8,8

Crema di cavolfiore



Ingredienti

- 180/200 g di cavolfiore di Fano
- 180/200 g di patate farinose
- pepe nero q.b.
- sale fino q.b.
- 15 g olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio di aglio
- 15 g di burro
- 50 g di porri
- 10 g di formaggio grattugiato
- 500 ml di acqua
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



porzione



Preparazione

1. Lavate, pelate e tagliate a tocchetti le patate, poi private il porro della parte verde e affettate a rondelle sottili la parte bianca. Lavate e mondate il cavolfiore; tagliate, con l'aiuto di un coltello, l'estremità inferiore della testa ed eliminate le foglie più dure, quindi staccate le cimette dal gambo.
2. Fate sciogliere il burro con due cucchiaini di olio in un pentolino, poi unite due spicchi di aglio schiacciato (potete usare uno schiaccia aglio). Quando l'aglio sarà imbrunito aggiungete il porro, il cavolfiore e le patate, quindi insaporite con del pepe nero macinato.

3. Aggiungete l'acqua e lasciate cuocere a fuoco medio per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto poi coprite con un coperchio e continuate la cottura per altri 20 minuti, a fuoco lento.
4. Una volta cotte le verdure, frullate il tutto con il mixer. Versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene. Completate con un filo d'olio e del formaggio grattugiato.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
470,2	10,7	28,6	10,1	45,1	7,9	9,5

Vellutata di carote viola



Ingredienti

- 1130/150 g di carote viola
- 100 g patate
- 50 g porro
- ½ costa di sedano
- 15 g di olio extravergine d'oliva
- 200/250 ml di brodo vegetale
- sale fino q.b.
- rosmarino q.b.
- pepe nero q.b.
- panna acida (facoltativa)
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



porzione



Preparazione

1. Per preparare la vellutata di carote viola iniziate pelando le patate e tagliandole a cubetti piuttosto piccoli, pelate anche le carote viola, privatele delle estremità e tagliatele a rondelle. Lavate il gambo di sedano, privatelo dei filamenti e tritatelo finemente.
2. Mettete in un tegame l'olio extravergine di oliva, aggiungete il sedano tritato e il porro che avrete lavato e tagliato finemente, fate appassire il tutto a fuoco dolce.
3. Aggiungete quindi le patate, le carote e i due rametti di rosmarino e fatele saltare qualche minuto per insaporirle.
4. Aggiungete quindi il brodo e proseguite la cottura. Quando le verdure saranno cotte (ci vorranno circa

40 minuti), eliminate i due rametti di rosmarino e frullatele finemente in un mixer ottenendo una consistenza cremosa

5. Versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene. Infine aggiustate di sale.
6. Servite la crema di carote viola calda o tiepida, accompagnandola con un cucchiaino di panna acida o di yogurt magro.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
356,9	11,2	15,7	2,6	44,2	16,9	10,4

Crema di carote alla cannella



Ingredienti

- 130/150 g di carote
- 60/80 g di patate
- 1 scalogno
- 1 foglia di alloro
- 1 rametto di timo
- cannella in polvere q.b.
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- 300 ml di acqua
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



porzione



Preparazione

1. Per preparare la vellutata di carote alla cannella lavate, pelate, e tagliate a pezzetti le carote, la patata e lo scalogno.
2. Mettete ora le verdure in una pentola capiente ed aggiungete l'acqua, quindi fate cuocere il tutto a fuoco basso per circa mezz'ora.
3. Nel frattempo preparate il mazzetto di alloro e timo, legandone insieme i rametti con dello spago da cucina, e aggiungetelo alla pentola. Quando le verdure saranno cotte, eliminate il mazzetto di aromi e passatele al mixer (o frullatore) fino a che la vellutata non avrà raggiunto una consistenza cremosa.

4. Aggiustate di sale e pepe e aggiungete la cannella. Versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene.

5. Completate con un filo d'olio.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
256,3	8,4	10,4	1,8	33,1	12,8	6,9

Vellutata di bietole



Ingredienti

- 250 g di bietole
- Olio
- Pepe
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



2 porzioni



Preparazione

1. Lavate le bietole, scolatele e lasciatele cuocere per circa 10 minuti in abbondante acqua precedentemente salata e portata a bollore.
2. Nel mentre in una padella antiaderente, aggiungete un filo d'olio e lo spicchio d'aglio e lasciate insaporire. Quando le bietole saranno cotte, dopo averle scolate aggiungetele in padella insieme ad aglio e olio e le lasciatele insaporire per 5 minuti.
3. Frullate per ottenere una vellutata e se necessario filtrate il tutto. È possibile aggiungere un cucchiaino raso di **ThickenUp** per regolare la consistenza, dopodiché con l'aiuto di una forchetta amalgamare.

Questa ricetta è stata realizzata in collaborazione con Dott.ssa Martina Ravot Licheri, logopedista e deglutologa e Rosalba Russo, paziente.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
111	1,6	10,1	1,5	3,5	3,5	1,5

Zuppa di lenticchie rosse



Ingredienti

- ½ cipolla finemente tritata
- ½ cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 200 g di lenticchie rosse o 50 g se in scatola
- ½ carota tritata
- 50 g di polpa di pomodoro
- 1 foglia di alloro, ½ cucchiaino di curcuma
- 300 ml di acqua o brodo
- sale e pepe q.b
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



1 porzione



Preparazione

1. A fuoco moderato, fate rosolare la cipolla insieme al cumino. Quando la cipolla si sarà appassita aggiungete l'aglio grattugiato e mescolate.
2. Aggiungete le lenticchie rosse e il trito di carota. Mescolate e lasciate cuocere per 2-3 minuti. Aggiungete la polpa di pomodoro, la curcuma e l'alloro. Fate rosolare per altri 5 minuti continuando a mescolare.
3. Aggiungete l'acqua salata (chi preferisce un risultato più saporito, può impiegare il brodo) e coprite la pentola.
4. Fate cuocere il tutto per 15-20 minuti, fino a quando le lenticchie non saranno ben cotte.

5. A questo punto frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene.
6. Servite la vellutata calda o tiepida con un filo di olio extravergine di oliva.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
213,5	6,4	10,7	1,7	24	10,7	10,5

Pasta alla carbonara



Ingredienti

- 60 g di pasta
- 1 uovo
- 20 g di pancetta a cubetti
- 10 g di formaggio grattugiato
- 40 ml di latte
- 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale e pepe
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



porzione



Preparazione

1. Mettete una pentola abbastanza capiente sul fuoco e portate a ebollizione l'acqua con un poco di sale grosso.
2. Mettete a rosolare in una padella senza olio la pancetta. Lasciate a fuoco vivo per circa 3 minuti finché non sarà diventata croccante ed il grasso trasparente. In una ciotola mettete l'uovo, il formaggio grattugiato, il latte, sale e pepe. Sbattete energicamente per almeno 5 minuti: sbattete l'uovo più a lungo per avere una salsa più cremosa e soffice. A questo punto, dopo averlo fatto raffreddare leggermente, aggiungete la pancetta.
3. Mettete la pasta in acqua bollente e portatela a cottura. Quando sarà

pronta, prelevate un bicchiere di acqua di cottura che terrete da parte: scolate la pasta e versatela nella ciotola in cui avete lasciato il composto di uova, pecorino e guanciale a riposare.

4. A questo punto mettete il tutto in un mixer e frullate per 2 minuti. Trasferite la mousse in una ciotola e, se si fosse raffreddata, intiepidire a bagno maria o in microonde a bassa temperatura.

5. Versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene. Completate con un filo d'olio.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
525,6	21	27,4	7,9	52,1	4	1,5

Risotto allo zafferano



Ingredienti

- 60/70 g di riso
- 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva
- 250 ml di brodo di carne
- 15 g di burro
- 50 g di ricotta o yogurt greco
- 20 g parmigiano
- cipolla, vino bianco
- zafferano in polvere
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



porzione



Preparazione

1. Tagliate finemente la cipolla e fatela appena imbiondire in un cucchiaio di olio quindi versate il riso e tostate facendolo scaldare a crudo (mescolate con un cucchiaio di legno).
2. Spruzzate di vino e lasciate sfumare quindi versate gradatamente il brodo bollente. Verso fine cottura aggiustate di sale e aggiungete una bustina di zafferano e la ricotta e spolverate di parmigiano.
3. A questo punto trasferite il tutto in un mixer e frullate per 2 minuti. Trasferite la mousse in una ciotola e, se si fosse raffreddata, intiepidire a bagno maria o in microonde a bassa temperatura.

4. Versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
653,4	24,3	38,9	16,9	55,7	3,3	0,8

Lasagna



Ingredienti

- 4 fogli di sfoglia velo
- 25 g carota
- 25 g cipolla
- 25 g sedano
- Olio
- 150 g vitello macinato
- 500ml passata di pomodoro

Per la besciamella

- 300 ml latte
- 25 g burro
- 25 g farina
- 3 cucchiaini di parmigiano
- Sale
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



2 porzioni



Preparazione

1. In una pentola a bollore, aggiungete 4 fogli di sfoglia velo e lasciate cuocere per 1-2 minuti oltre il tempo di cottura indicato.
2. Scolate i fogli ed immergeteli in acqua pulita per eliminare l'amido in eccesso (passaggio da ripetere due volte). Per frullare la sfoglia aiutatevi aggiungendo dell'acqua.
3. Per preparare il ragù, in una padella antiaderente lasciate soffriggere carota, cipolla e sedano. Aggiungete poi il vitello macinato e la passata di pomodoro e lasciate cuocere il ragù per circa 20 minuti a fuoco lento. Una volta pronto, frullate e setacciate.

4. Per preparare infine la besciamella unite in un pentolino latte, burro e farina e lasciate cuocere a fiamma bassa.
5. Una volta pronta la besciamella a fuoco spento è possibile aggiungere 3 cucchiaini di parmigiano e mescolare. È possibile aggiungere un cucchiaino di addensante **ThickenUP** alle diverse preparazioni per raggiungere la consistenza desiderata.
6. La Lasagna è pronta per essere composta. Inserite in una ciotolina prima lo strato di fogli di pasta, poi uno strato di ragù e infine lo strato di besciamella.

Questa ricetta è stata realizzata in collaborazione con Dott.ssa Martina Ravot Licheri, logopedista e deglutologa e Rosalba Russo, paziente.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
628	35,6	33,5	14,4	48,7	17,5	4,7

Gnocchi con gorgonzola e noci pecan



Ingredienti

- Patate 500g
- 7 noci pecan
- Olio
- Sale
- 250 g Gorgonzola dolce con mascarpone
- 1-2 cucchiaini di latte
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



2 porzioni



Preparazione

1. Aggiungete in abbondante acqua portata a bollore e precedentemente salata le patate pelate e lasciate cuocere.
2. A cottura ultimata, con uno schiacciapatate, schiacciate le patate (ripetere il procedimento per 2 volte) e condite la purea ottenuta con olio e sale.
3. In un boccale aggiungete le noci pecan, l'acqua di cottura delle patate, olio e sale e con un frullatore ad immersione frullate il tutto. Se necessario setacciate il composto per eliminare eventuali pezzi.
4. Preparate la crema di gorgonzola lavorando il formaggio con una forchetta a temperatura ambiente.

5. Aggiungete un goccio di latte per rendere il composto più cremoso. Se necessario, è possibile aggiungere un cucchiaino di addensante **ThickenUP** per raggiungere la consistenza desiderata.
6. Componete il vostro piatto con gnocchetti, crema di gorgonzola e noci pecan.

Questa ricetta è stata realizzata in collaborazione con Dott.ssa Martina Ravot Licheri, logopedista e deglutologa e Rosalba Russo, paziente.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
760	29,7	51,7	18,7	46,6	2,6	4,7

Pasta alla puttanesca



Ingredienti

- 3 fogli di pasta all'uovo
- 5 alici sott'olio
- 5 olive
- 3 capperi
- 1 bicchiere di passata (100ml ca)
- Olio
- Sale
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



2 porzioni



Preparazione

- In una padella aggiungete l'olio, le alici, i capperi, le olive e la passata. Lasciate cuocere per circa 10 minuti con coperchio a fiamma media.
- A cottura ultimata, frullate il sugo ottenuto e filtratelo con un passino per eliminare eventuali residui.
- In una pentola con acqua portata a bollore e precedentemente salata, cuocete 3 fogli di pasta all'uovo oltre il tempo di cottura indicato, scolateli e immergeteli in acqua pulita (passaggio necessario 2 volte per eliminare l'amido).
- Dopo aver scolato i fogli, frullateli aiutandovi con l'aggiunta di 1-2 cucchiaini di acqua (attenzione, l'acqua non deve essere di cottura), olio e sale.

- Se necessario è possibile aggiungere un cucchiaino di addensante **ThickenUP** per raggiungere la consistenza desiderata. Impiattare disponendo la crema di pasta e coprendola con il sugo preparato.
- È possibile dare alla crema di pasta, la tipica forma degli spaghetti utilizzando uno schiacciapastate.

Questa ricetta è stata realizzata in collaborazione con Dott.ssa Martina Ravot Licheri, logopedista e deglutologa e Rosalba Russo, paziente.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
244	7,8	14,1	2,2	22,5	6,3	3,6

Macinato al tegamino



Ingredienti

- 150 g di polpa di manzo macinata
- rosmarino
- carota, sedano e cipolla
- 200 ml di brodo di carne
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



1 porzione



Preparazione

- Lavate il rosmarino, selezionate le foglie e tritatele finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- In una padella fate imbiondire nell'olio la carota, il sedano e la cipolla. Quando saranno ben dorati unite un cucchiaino di rosmarino tritato, fatelo sfrigolare per qualche secondo, quindi unite il macinato.
- Fatelo cuocere a fiamma vivace per 4/5 minuti. Aggiungete il brodo e cuocete per circa 15 minuti fino a quando non sarà ben cotto. Regolate di sale.
- A questo punto trasferite il tutto in un mixer e frullate con il brodo per 2 minuti. Trasferite la mousse in una ciotola e, se si fosse raffreddata, intiepiditela a bagno maria o in microonde a bassa temperatura.

- Versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
375,3	38,2	19,9	6,9	10,2	3,4	2,00

Coniglio alla cacciatora con funghi



Ingredienti

- 150 g di coniglio
- 10 g di funghi secchi
- 1 cucchiaio di farina 00
- 50 g di pomodori pelati
- 200 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- sedano, cipolla
- peperoncino
- pepe
- rosmarino
- vino rosso
- 1 cucchiaio di **ThickenUP**



porzione



Preparazione

1. Lavate il coniglio sotto l'acqua corrente e asciugatelo bene, infarinate bene tutti i pezzi di carne.

2. Scaldate l'olio con la cipolla nella pentola, unite i pezzi di coniglio e rosolateli in modo che risultino ben coloriti su tutti i lati. Salate e bagnate la carne con il vino. Quando il vino sarà completamente evaporato, aggiungete le verdure tagliate grossolanamente e i funghi secchi.

3. Unite quindi i pomodori e bagnate il tutto con l'acqua di ammollo dei funghi ed il brodo e cuocete per circa 30 minuti fin quando non sarà cotto.

4. Disossate il coniglio e trasferite la carne e le verdure in un mixer. Frullate per 2 minuti. Trasferite la mousse in una ciotola e, se si fosse raffreddata,

intiepiditela a bagno maria o in microonde a bassa temperatura.

5. Versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
369,9	38,9	18,2	6,6	12,8	5	7,6

Mousse di tonno e ricotta



Ingredienti

- 90 g di tonno sott'olio sgocciolato
- 100 g di patate bollite
- 100 g di ricotta
- 1 cucchiaino di capperi
- un pizzico di origano
- 2 filetti di acciuga sott'olio
- mezzo limone
- 100/150 ml di brodo vegetale
- 10 g di formaggio grattugiato
- 1 cucchiaio di **ThickenUP**



porzione



Preparazione

1. Mettete nel frullatore tutti gli ingredienti; frullate fino ad ottenere una mousse. Versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene. Mettetela in una ciotola, coprite con pellicola trasparente e mettete in frigorifero per 30 minuti.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
541,1	40,1	31,1	12,1	29,8	7,4	2,9

Sogliola al pomodoro



Ingredienti

- 150 g di patate lesse
- 180 g di filetti di sogliola
- 5 g di farina 00
- 1 pomodoro maturo senza semi
- 100 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- olive denocciolate
- origano, rosmarino
- sale e pepe
- 1 cucchiaio di **ThickenUP**



porzione



Preparazione

1. Infarinate la sogliola e cuocetela in padella con l'olio. Fatela dorare ed aggiungete il pomodoro, le olive, gli aromi.
2. Fate cuocere per 15 minuti. Trasferite il tutto in un mixer aggiungendo le patate lesse ed il brodo vegetale. Frullate per 2 minuti.
3. Trasferite la mousse in una ciotola e, se si fosse raffreddata, intiepiditela a bagno maria o in microonde a bassa temperatura.
4. Versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene.



COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
436,9	32,8	17,1	3	40,8	3,2	4,5

Pasticciata alla pesarese



Ingredienti

- 350 g di girello di manzo tenero
- 1 carota
- 1 sedano
- mezza cipolla
- 6/7 chiodi di garofano
- 7/8 pomodorini
- sale/pepe/olio
- 1 Cucchiaio di **ThickenUP**



porzioni



Preparazione

1. Mettiamo a riscaldare un giro d'olio in una padella antiaderente, in cui facciamo rosolare la carne con un pizzico di sale e di pepe.
2. Nel mentre che la carne rosola, preparate metà cipolla inserendo i chiodi di garofano (in questo modo non si disperderanno e sarà più facile eliminarli successivamente). Tagliate il sedano e la carota in pezzi grossi.
3. Aggiungiamo al manzo in padella la carota, il sedano, i pomodorini e metà cipolla in cui abbiamo inserito i chiodi di garofano. Completare con un giro di olio e lasciare cuocere per circa 1 ora e mezza.

4. A cottura ultimata, separare la carne dal sughetto che si è formato. Passate il sughetto in un passaverdure e tenetelo da parte.

5. Tagliate la carne a fettine e, dopo averla sistemata su di una teglia, cospargetela con il sughetto di verdure passato. A questo punto frullate le fettine insieme al sughetto, (se necessario passate il composto con un passino) e aggiungete la quantità di addensante **ThickenUP** necessaria per ottenere la consistenza desiderata dopodiché amalgamate bene con un frustino o una forchetta.

Questa ricetta è stata realizzata in collaborazione con Dott.ssa Martina Ravot Licheri, logopedista e deglutologa e Rosalba Russo, paziente.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
339	39,8	15,2	3,1	11,6	9,1	3,9

Salmone con salsa guacamole



Ingredienti

- 300 g salmone fresco
- 1 carota
- Sedano
- Mezza cipolla
- Sale
- Pepe nero
- Olio
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



2 porzioni

Per la salsa guacamole

- Mezzo avocado
- Uno spicchio di cipolla bianca
- 3 pomodori
- Lime
- Sale
- Olio



Preparazione

- In una padella antiaderente aggiungete un filo d'olio, carota sedano e cipolla. Lasciate andare per qualche minuto sul fuoco a fiamma alta e in seguito aggiungete il salmone insaporendolo con un pizzico di sale e pepe.
- Per facilitare la cottura è possibile, di volta in volta, aggiungere dell'acqua. Lasciate cuocere il salmone per 10 minuti a fiamma bassa con il coperchio.
- A cottura terminata dopo aver eliminato la pelle del salmone frullatelo aiutandovi con il sugo di cottura, l'olio e la carota. Aggiungiamo un cucchiaino raso di **ThickenUP** per raggiungere la

consistenza desiderata e con l'aiuto di una forchetta amalgamiamo bene.

Per la salsa guacamole

- Prendete la polpa di mezzo avocado, aggiungete olio e sale e con l'aiuto di una forchetta schiacciate il composto per renderlo morbido e omogeneo.
- Tagliate in 4 i pomodori e uniteli alla crema di avocado. Aggiungete il preparato in un boccale insieme alla metà cipolla e frullate aggiungendo qualche goccia di lime, olio e un pizzico di sale.

Questa ricetta è stata realizzata in collaborazione con Dott.ssa Martina Ravot Licheri, logopedista e deglutologa e Rosalba Russo, paziente.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA SALMONE PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
397	29	28,2	5,9	7,3	7,2	2,2

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA SALSA GUACAMOLE PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
221	3	21,6	2,7	3,8	3,8	3,2

Pollo con salsa al Limone



Ingredienti

- 300 g pollo
- Succo di limone
- Farina q.b
- Rosmarino
- Olio
- sale
- pepe
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



2 porzioni

Per la salsa

- 20 g farina
- Succo di limone
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato
- 1 bicchiere di latte (80ml ca)



Preparazione

- In una padella aggiungete l'olio e il rosmarino e lasciate insaporire per qualche minuto. Nel mentre infarinate il pollo, mettetelo in padella e aggiungete un pizzico di sale, pepe, e qualche goccia di succo limone.
- Lasciate cuocere per 10 minuti circa. Una volta cotto il pollo, tagliatelo grossolanamente e aiutandovi con l'aggiunta di acqua calda, frullatelo.
- Aggiungete un cucchiaino raso di **ThickenUp** per regolare la consistenza e con una forchetta amalgamate il tutto.
- Per preparare la salsa al limone, nella stessa padella in cui è stato cotto il pollo, aggiungere il latte, la farina, il succo di limone, il parmigiano grattugiato, insaporite con sale e pepe e lasciate

cuocere per qualche minuto fino a quando la crema risulterà densa, dopodiché passatela con un passino per rimuovere eventuali grumi.

Questa ricetta è stata realizzata in collaborazione con Dott.ssa Martina Ravot Licheri, logopedista e deglutologa e Rosalba Russo, paziente.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
321	39,1	14,1	3,6	10	2,5	0,2

Sfornato di zucca con crema di formaggio



Ingredienti

- 200 g di zucca
- 50 g di caprino o ricotta
- 1 uovo
- 30 g di parmigiano
- cannella in polvere
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva

Per la crema

- 30 g di formaggio grattugiato
- 1 noce di burro
- 1 bicchiere di latte circa
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



porzione



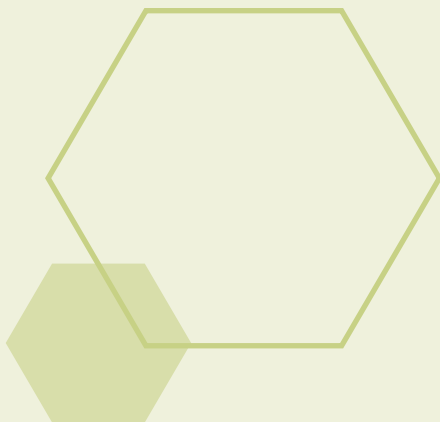
Preparazione

1. Cuocete la zucca tagliata a pezzettoni in una teglia oliata in forno a 160° per 1h. Sfornate e passate nel mixer con poca acqua calda fino ad ottenere una purea.

2. Amalgamate al composto il caprino o la ricotta, il parmigiano grattugiato, un pizzico di cannella e l'uovo ben sbattuto. Quando avrete ottenuto un composto omogeneo ponetelo in uno stampino mono porzione, rivestito di carta da forno leggermente unta d'olio, livellatelo con una spatola e infornate per 15/20 min a 180°.

3. Nel frattempo in una casseruola di piccole dimensioni fate sciogliere la noce di burro, poi aggiungete il parmigiano reggiano grattugiato e una tazzina di latte.

4. Fate cuocere la crema per 10/15 minuti a fuoco vivace continuando a mescolare. Spegnete il fuoco e versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene.



COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
612,7	44,3	42,2	3,6	16,6	14,6	1

Pizza Rivisitata



Ingredienti

- 2 pacchetti di crackers
- 100 ml di passata di pomodoro
- 100 g di stracciatella
- 2 foglie di basilico
- Olio
- Sale
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



porzioni



Preparazione

1. In un pentolino aggiungete un giro d'olio, la passata di pomodoro, il sale e le foglioline di basilico poi lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 15 minuti.

2. Per preparare la base della pizza, mettete in ammollo i cracker per circa 5 minuti in una ciotola con acqua calda, fin quando non saranno morbidi e completamente imbevuti. Dopodiché eliminate l'acqua in eccesso passando al setaccio il composto e frullate per ottenere una crema. Se necessario è possibile aggiungere 1 cucchiaino di **ThickenUP** per regolarne la consistenza.

3. Frullate poi la stracciatella per ottenere una consistenza omogenea ed eliminare eventuali pezzi.

4. Componete la vostra pizza rivisitata con crema di cracker, passata di pomodoro e stracciatella.



Questa ricetta è stata realizzata in collaborazione con Dott.ssa Martina Ravot Licheri, logopedista e deglutologa e Rosalba Russo, paziente.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
375	9,5	27,8	9,9	22,9	2,4	2,6

Pasta e polpette



Ingredienti



porzione

- 60 g di pasta
- 3-4 polpette
- 1 - 2 cucchiaini di sugo
- 1 bicchiere di acqua di cottura della pasta
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**

Per il sugo

- 350 g di passata di pomodoro
- origano secco q.b.
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- 50 g di acqua



Ingredienti



polpette

- 220 g di carne di vitello macinata
- 165 g di salsiccia
- origano secco q.b.
- 25 g di formaggio grattugiato
- 30 g di mollica di pane
- 1 uovo
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- noce moscata grattugiata q.b.
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- olio extravergine d'oliva q.b.



Preparazione

1. Tagliate la mollica in pezzi, versatela in un mixer e tritate il tutto fin quando la mollica non sarà ridotta in briciole. Tenete da parte la mollica.
2. Versate la salsiccia sbriciolata in un recipiente insieme alla carne trita. Poi aggiungete l'origano, un pizzico di noce moscata grattugiata ed il prezzemolo tritato.
3. Infine il parmigiano grattugiato e la mollica che avete tritato precedentemente insieme all'uovo e impastate il tutto con le mani, aggiustando di sale e di pepe e mescolando fin quando non avrete ottenuto un composto omogeneo.
4. Con l'impasto ottenuto andate a formare delle sfere di circa 20 grammi l'una. Non appena tutte le polpette saranno pronte, fate scaldare l'olio in una pentola antiaderente e, quando l'olio sarà ben caldo, adagiate le polpette, lasciandole

cuocere da entrambe i lati per un paio di minuti.

5. Versate la polpa di pomodoro, l'acqua, aggiustate di sale, aromatizzate con pepe e proseguite la cottura abbassando la fiamma per 15-20 minuti. Una volta pronte, aromatizzate con origano secco.

6. Lessate la pasta; quando sarà cotta trasferitela in un mixer aggiungendo 3-4 polpette, la salsa di pomodoro e 1 bicchiere di acqua di cottura della pasta. Frullate per 2-3 minuti.

7. Trasferite la mousse in una ciotola e, se si fosse raffreddata, intiepiditela a bagno maria o in microonde a bassa temperatura.

8. Versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene. Completate con un filo d'olio.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
467,9	16,4	16,1	7,8	68,5	64	6,3

Budino al succo di frutta



Ingredienti

- 200 g di frutta
- 10 g di zucchero o miele
- 50 ml di acqua (in alternativa latte o bevanda vegetale)
- succo di ½ limone
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



porzione



Mousse bicolore



Ingredienti

- 35 g di zucchero
- 15 g di cacao amaro
- 1 cucchiaino raso di farina
- ½ vasetto di yogurt
- 1 uovo
- 1 banana
- 125 ml di latte
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



porzione



Preparazione

1. Mettete nel frullatore l'acqua, lo zucchero e il succo di limone. Aggiungete la frutta fresca, cotta o la frutta in scatola ben sgocciolata dallo sciroppo.
2. Frullate finché il composto non sarà omogeneo.
3. Trasferite il frullato in un recipiente, versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene.
4. Versate in una coppetta di vetro o in uno stampo inumidito e lasciate raffreddare 30 minuti.



Preparazione

1. Sbattete in una casseruola l'uovo con lo zucchero (meno di 1 cucchiaino), poi unite la farina e mescolate ancora. Diluite il tutto con 125 ml di latte versato lentamente e sempre mescolando.
2. Mettete il recipiente sul fuoco e fate cuocere la crema senza mai smettere di mescolare fino a quando diventerà densa. Togliete la casseruola dal fuoco e fate raffreddare.
3. Versate nel vaso del frullatore 1/2 vasetto di yogurt, la banana e lo zucchero avanzato. Frullate fino ad ottenere una crema uniforme; versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene.

4. Ponete in una coppetta le creme di diverso colore e mettetele in frigo per 3-4 ore e poi servite.



COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

	Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
Con acqua	113	1,3	0,4	0	27,5	27,5	4
Con latte	143,5	2,9	2,2	1	29,9	29,9	4

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
467,9	16,4	16,1	7,8	68,5	64	6,3

Crema di mele e pere



Ingredienti

- 200 g di mele
- 100 g di pere
- 30 g di panna
- 10 g di burro
- 10 g di zucchero
- 2 cucchiaini di latte intero
- 2 savoiardi
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



porzione



Preparazione

1. Sbucciate le mele e le pere e tagliatele a pezzetti. Scaldate in una padella il burro, fatevi cuocere la frutta e frullate.
2. Preparate la crema amalgamando insieme panna, zucchero, savoiardi sbriciolati e latte.
3. Trasferite la crema in un recipiente, versate a pioggia **ThickenUP** e con l'aiuto di un frustino o di una forchetta amalgamate bene.
4. Versate in una coppetta di vetro o in uno stampo inumidito e lasciate raffreddare 30 minuti.



COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
467,9	16,5	16,1	7,8	68,5	64	6,3

Frullato proteico vaniglia e biscotti



Ingredienti

- 5 biscotti oreo
- 150 ml latte intero
- 4 cubetti di ghiaccio
- 100 g gelato alla vaniglia
- 1 bustina **ThickenUP Protein shake**



porzioni



Preparazione

1. Unite nel boccale di un frullatore i biscotti sbriciolati, i cubetti di ghiaccio, il latte e il gelato alla vaniglia.
2. Aggiungete una bustina di addensante proteico alla vaniglia **ThickenUP Protein shake** e frullate per qualche minuto, fino ad ottenere una consistenza densa e omogenea.



Questa ricetta è stata realizzata in collaborazione con Dott.ssa Martina Ravot Licheri, logopedista e deglutologa e Rosalba Russo, paziente.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
329	10,9	12,8	7,1	43,7	30,1	1,6

Pastiera



Ingredienti

Per la frolla:

- 75 g farina
- 40 g burro
- 30 g zucchero a velo
- 1 uovo
- buccia grattugiata di mezza arancia



2 porzioni



Ingredienti

Per la crema di grano:

- 150 g di grano già cotto
- 2 tazzine di latte
- Scorza di mezza arancia
- 1 Cucchiaino di **ThickenUP**



Ingredienti

Per la crema di ricotta:

- 200g ricotta
- 125 g zucchero
- 1 uovo
- 1 limone scorza grattugiata
- 1 arancia scorza grattugiata
- 1 fialetta millefiori
- 1 cucchiaino di **ThickenUP**



Preparazione

1. Per la frolla: in una ciotola amalgamare tutti gli ingredienti (farina, uovo, burro e zucchero), è possibile aggiungere del succo d'arancia per ammorbidire il composto.

2. Una volta amalgamati gli ingredienti, stendete l'impasto su una teglia antiaderente e lasciate cuocere in forno a 180° per 15/20 minuti. Una volta cotta la frolla, frullare aiutandosi con l'aggiunta di acqua e setacciare.

3. Per la crema di grano: in un pentolino a fiamma bassa, versare il latte e la scorza d'arancia. Lasciate insaporire il grano per 5 minuti dopodiché frullate e setacciate il composto.

4. Aggiungete un cucchiaino di **ThickenUP** per regolare la consistenza, amalgamate bene con l'aiuto di un frustino o di una forchetta e lasciate riposare la crema.

5. Per la crema di ricotta: versare in una ciotola tutti gli ingredienti (ricotta, zucchero, uovo, scorza di limone e aroma) e con una spatola amalgamare il composto,

aggiungete un cucchiaino di addensante **ThickenUP** per regolare la consistenza, dopodiché amalgamate bene.

6. Unire la crema di ricotta a quella di grano e mescolare per ottenere un composto omogeneo. Cuocere la crema a bagnomaria per 7/8 minuti, poi lasciare raffreddare.

7. È il momento di comporre la pastiera: in un bicchiere basso aggiungiamo la base di crema frolla su cui adagiamo la crema pastiera. È possibile guarnire il dolce con delle gocce di gelatina d'arancia ottenute aggiungendo al succo di un'arancia spremuta (200 ml) 3 misurini di **ThickenUP clear**.



Questa ricetta è stata realizzata in collaborazione con Dott.ssa Martina Ravot Licheri, logopedista e deglutologa e Rosalba Russo, paziente.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
1077	30,6	35,9	19,5	168,6	89,1	8,1

Smoothie proteico banana e vaniglia



Ingredienti



- 1 banana (6/7 pezzi congelati)
- Latte intero 150 ml
- 2 cucchiaini di burro di arachidi
- 2 cubetti di ghiaccio
- ½ bustina di **ThickenUP Protein shake**

2 porzioni



Preparazione

1. Unite nel boccale di un frullatore i pezzi di banana precedentemente congelati, i cubetti di ghiaccio, il latte e il burro d'arachidi.
2. Aggiungete una bustina di addensante proteico alla vaniglia **ThickenUP Protein shake** e frullate per qualche minuto, fino ad ottenere una consistenza densa e omogenea.

Questa ricetta è stata realizzata in collaborazione con Dott.ssa Martina Ravot Licheri, logopedista e deglutologa e Rosalba Russo, paziente.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
427	19,3	22,1	6,5	39,7	30,6	3,6

Budino alla vaniglia con topping ai lamponi



Ingredienti



- **Meritene Creme gusto vaniglia**
- 25 g lamponi
- 10 g zucchero
- Succo di limone
- 1/2 biscotti
- Latte 1/2 cucchiaini

1 porzione

Variante Topping al cioccolato

- 30 g Cioccolato fondente



Preparazione

1. Preparate come prima cosa la base di biscotti. Per fare questo unite ai biscotti il latte caldo, attendete qualche minuto che i biscotti diventino morbidi e procedete frullando o schiacciando i biscotti.
2. **Topping ai lamponi:** in un pentolino unite i lamponi, lo zucchero e qualche goccia di succo di limone. Lasciate cuocere a fiamma bassa per qualche minuto, dopodiché passate al setaccio per eliminare eventuali semi di lampone rimasti.

3. **Topping al Cioccolato:** In un pentolino sciogliete il cioccolato a bagnomaria e attendere finché non sarà completamente sciolto.
4. Componete il dolce impiattando dapprima la crema di biscotti su cui adagiate il **Meritene Creme gusto vaniglia** e il topping ai lamponi/cioccolato.

Questa ricetta è stata realizzata in collaborazione con Dott.ssa Martina Ravot Licheri, logopedista e deglutologa e Rosalba Russo, paziente.

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA CON TOPPING AI LAMPONI PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
397	14,7	15,2	1,5	51,6	23,1	3,1

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA CON TOPPING AL CIOCCOLATO PER 1 PORZIONE

Energia kcal	Proteine g	Grassi g	Grassi saturi g	Carboidrati g	Zuccheri g	Fibre g
504	16,4	25,2	7,7	54,4	29,9	3,6

Come addensare le bevande?

VINO, BIRRA, TÈ, CAFFÈ, ACQUA

ThickenUP[®] clear



A base di gomma di Xanthan

Barattolo da 125 g
Misurino 1,2 g

Ideale per addensare:



succhi



caffè



vino

Perché sceglierlo?

⇒ Gusto: **insipore e inodore**

⇒ Colore: **trasparente**

⇒ Consistenza: **leggera**

Vino rosso

Si consiglia di bere responsabilmente



Inserisci la quantità necessaria di **ThickenUP Clear** in un bicchiere pulito e asciutto.



Aggiungi vino fino a coprire la polvere (50 ml ca).



Mescola per 10-20 secondi fino a che la miscela non inizia ad addensarsi.



Gradualmente aggiungi il vino restante, mescolando ad ogni aggiunta.
Attendi 5 minuti, poi mescola e bevi.



INGREDIENTI:

- 150 ml di vino rosso a temperatura ambiente
- **ThickenUP Clear**

Birra

Si consiglia di bere responsabilmente



Inserisci la quantità necessaria di **ThickenUP Clear** in un bicchiere pulito e asciutto.



Apri la bottiglia di birra e versala fino a coprire la polvere (50 ml ca).



Mescola per 10-20 secondi fino a che la miscela non inizia ad addensarsi.



Gradualmente aggiungi la birra restante e mescola.
Attendi 5 minuti, poi mescola e bevi immediatamente.



INGREDIENTI:

- 150 ml di birra
- **ThickenUP Clear**

Nb: le bevande gassate producono schiuma. Aggiungi una piccola quantità di bevanda gassata gradualmente per prevenire che all'aggiunta dell'addensante il liquido fuoriesca dal bicchiere.

Tè



Inserisci la quantità necessaria di **ThickenUP Clear** in un bicchiere pulito e asciutto.



In un bicchiere a parte prepara il tè lasciando in infusione una bustina in acqua calda



Aggiungi il tè preparato fino a coprire la polvere (50 ml ca)



Mescola per 10-20 secondi fino a che la miscela non inizia ad addensarsi
 Gradualmente aggiungi il tè restante, mescolando ad ogni aggiunta
 Attendi 5 minuti, poi mescola, servi e bevi



INGREDIENTI:

- 150 ml di acqua calda
- 1 bustina di tè da infusione
- **ThickenUP Clear**

Caffè Frappé



Aggiungi il latte, il caffè solubile, lo zucchero e il ghiaccio in un contenitore



In un mixer shakera tutti gli ingredienti



Servi freddo



Se necessario addensa ulteriormente la bevanda aggiungendo **ThickenUP Clear**



INGREDIENTI:

- 120 ml di latte
- 10 g di caffè solubile
- 10 g zucchero
- 2 cucchiari di gelato alla vaniglia
- **ThickenUP Clear**

INDICE GLICEMICO DEGLI ALIMENTI

IG basso (-50)

IG alto (+50)

SNACK		AMIDI		VEGETALI		FRUTTA		LATTICINI	
Pizza	80	Riso bollito	38	Zucca	64	Fragole	40	Yogurt	19
Crackers	49	Spaghetti	58	Piselli	54	Mele	39	Latte intero	11
Marmellata di arance	48	Patata dolce	54	Lenticchie	29	Kiwi	58		
Popcorn	72	Riso basmati	58	Ceci	36	Uva	46		
Biscotti d'avena	45	Pane integrale	74	Carote	35	Banane	70		
Muffin	44	Pane bianco	72			Arancia	33		
Biscotti secchi	61	Patate	96			Ciliegie	22		

Fonte degli IG: Fiona S. Atkinson et al.: "International Table of glycemic index and glycemic load values: 2008", Diabetes Care 2008; Kaye Foster-Powell et al.: "International table of glycemic index and glycemic load values: 2002", Am J Clin Nutr 2002; Janette C Brand-Miller et al.: "La rivoluzione del Glucosio", Fabbri Editori, 2005.

Conosci le altre soluzioni della disfagia di Nestlé Health Science?

Note



ThickenUP

Barattolo 227 g

A base di amido di mais
Gusto neutro

**ADDENSANTE
alimenti**



**ThickenUP
clear**

Barattolo 125 g

A base di gomma di Xanthan
Gusto insapore e inodore

**ADDENSANTE
bevande**



ThickenUP
Protein Shake

Bustine da 25 g

Con whey protein
Ideale per colazione con latte

**ADDENSANTE
con proteine**



**resource
aqua+**

✓Acqua gelificata con zucchero
✓Gusti: Limone, Mela-Pera, Menta, Pesca

IDRATAZIONE



**resource
aqua+**

✓Acqua gelificata senza zucchero
✓Gusto Arancia e Granatina

**IDRATAZIONE
PAZIENTE DIABETICO**



**resource
aqua+ 3M**

✓Acqua gelificata con fibre
✓Gusto Pesca

**IDRATAZIONE
e COSTIPAZIONE**



Meritene
NUTRIZIONE ARRICCHITA
CEREAL INSTANT

✓Crema istantanea
✓Multifrutti, Cereali e Miele,
Cacao e Crema di riso

COLAZIONE



Meritene
NUTRIZIONE ARRICCHITA
PURE INSTANT

✓Purè consistenza crema
✓1 primo, 2 secondi, 1 piatto unico

PASTO PRINCIPALE



Meritene
NUTRIZIONE ARRICCHITA
BUENAS NOCHES

✓Crema istantanea
✓Con Cereali e Crema di riso

CENA



Meritene
CREMA

3x 125 g
✓Gusti: Cioccolato, Nocciola, Vaniglia

MERENDA



Meritene
DIABET CREMA

3x 125 g
✓Gusti: Caffè, Vaniglia

**MERENDA
PAZIENTE DIABETICO**

Chiedi al tuo farmacista!

www.nestlehealthscience.it - www.nestlesalute.it



www.nestlehealthscience.it
visita il nostro shop online:
www.nestlesalute.it



Nestlé Italiana S.p.A.
Nestlé Health Science - Via del Mulino, 6
20057 ASSAGO (MI)

Inquadra il Qr-code e
scopri le video ricette
Nestlé Health Science

