



**Rete delle Strutture di
Dietetica e Nutrizione Clinica
del Piemonte**



**Direzione Sanità
Settore Igiene e Sanità Pubblica**
sanita.pubblica@regione.piemonte.it



**Rete Oncologica
Piemonte e Valle d'Aosta**

QUANDO ALIMENTARSI



E' UN PROBLEMA !!

Il libro è stato curato da:

Vilma CAUDERA
Molinette

A.O.U. - San Giovanni Battista di Torino, Sede

Rosita BIANCO
Presidio IRCC Candiolo

A.O. - Ordine Mauriziano, Torino -

Caterina BO

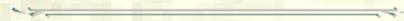
Ospedale Cardinal Massaia, ASL Asti

Maria Novella PETRACHI
Antica Sede

A.O.U. - San Giovanni Battista di Torino,

Elena SEKSICH

A.O.U. - Maggiore della Carità, Novara



Grafica ed impaginazione:

Gabriella DERACO
della Salute e Sanità - Direzione Sanità
- Settore Igiene e Sanità Pubblica

Regione Piemonte - Assessorato Tutela

Rete delle Strutture di Dietetica e Nutrizione Clinica della Regione Piemonte:

AOU - S. Giovanni Battista di Torino Sede Molinette	☎ 011.633.66.59
Ospedale Cardinal Massaia - ASL Asti	☎ 0141.48.74.70
AO S. Croce e Carle - Cuneo	☎ 0171.64.24.77
AOU Maggiore della Carità - Novara	☎ 0321.37.33.275
Ospedale S. Giovanni Battista di Torino Antica Sede	☎ 011.633.35.89
AO - Ordine Mauriziano - Torino Presidio IRCC Candiolo	☎ 011.993.34.11
ASL VCO (ASL di Verbano-Cusio-Ossola)	☎ 0324.49.14.04
AOU - S. Luigi di Orbassano	☎ 011.902.63.83
AO Arrigo e Biagio di Alessandria	☎ 0131.206.372-63.72
ASL TO4 - Ivrea	☎ 0125.41.43.34
Ospedale M. Vittoria - ASL TO2	☎ 011.439.35.91
Ospedale Valdese - ASL TO1	☎ 011.654.03.26
AO Ospedale Civile di Biella	☎ 015.350.37.85

Prefazione

Mantenere un buono stato di nutrizione nel periodo in cui ci si ammala spesso non è facile: quasi tutte le malattie riducono di per sé l'appetito; se l'intestino è interessato, possono esserci sintomi che direttamente interferiscono con l'alimentazione come la nausea o i dolori addominali; il tempo necessario a trovare la causa della malattia può non essere breve; e infine la stessa terapia può diminuire la capacità di alimentarsi.

D'altra parte è evidente che, per reagire nel migliore dei modi all'aggressione della malattia, è molto importante che l'organismo sia nelle migliori condizioni possibili.

Conservare un normale stato di nutrizione significa avere un metabolismo funzionante al meglio e delle riserve di energia (proteine, vitamine e minerali).

Tutto ciò vale per le malattie di una certa gravità, ma è particolarmente importante nella malattia tumorale, in cui l'anoressia (mancanza di appetito) e i sintomi intestinali sono particolarmente importanti e frequentemente accentuati dalle cure (chemio o radio-terapia) che determinano effetti collaterali, che si ripercuotono spesso sulla possibilità di alimentarsi.

Da molti anni quindi abbiamo cercato, anche insieme ai pazienti in terapia oncologica, di trovare le soluzioni più semplici e più adatte affinché, quando sono presenti poco appetito e altri disturbi che interferiscono con l'alimentazione, possano ridurre la compromissione del loro stato generale di nutrizione.

Insieme abbiamo compreso innanzitutto che :



Cosa mangiare?



.. e se non riesco?

Nel corso di malattia e conseguenti terapie si possono verificare:

- perdita di peso;
- diminuzione della massa muscolare;
- stanchezza - fatigue (preferite coricarvi invece di mangiare);
- ridotta resistenza alle infezioni;
- (talvolta) alterazioni del gusto percepito di cibi e bevande.

Questi sintomi aggiunti ai periodi di digiuno per esecuzione di esami debbono indurre a controllare il peso corporeo: **se questo diminuisce occorre segnalarlo ai curanti** (anche se si tratta solo di 2 o 3 kg persi).

Controllare il peso una o due volte per settimana, sulla stessa bilancia, stessi abiti, possibilmente al mattino nelle stesse condizioni, esempio: prima o dopo colazione.



Il mantenimento di un adeguato stato nutrizionale migliora gli effetti delle terapie, può ridurre le complicanze e contribuisce al senso di benessere.

Risulta quindi indispensabile prestare attenzione all'alimentazione per evitare di incorrere in deficit nutrizionali e segnalare all'equipe curante la comparsa di alcuni sintomi che debbono essere trattati, se necessario, con opportuni farmaci.

Quando occorre prestare attenzione?

- ✦ Quando gli abiti iniziano a essere "abbondanti".
- ✦ Quando si verificano prolungati periodi di digiuno per esecuzione di esami.
- ✦ Quando diminuisce la vostra normale introduzione di acqua e/o bevande.
- ✦ Se vi sentite particolarmente stanchi.

COSA MANGIARE?

- ✦ Quello che più vi fa piacere.
- ✦ Seguite il più possibile la vostra alimentazione abituale consumando alimenti preferiti o provandone nuovi.
- ✦ Se vi capita di sentirvi sazi con poco cibo, aumentate il **numero di spuntini nella giornata**.
- ✦ Utilizzate cibi pronti all'uso e di facile preparazione e reperibilità ad alto potere calorico che siano facili da mangiare (ad es.: **budini, gelati, yogurt, frullati**).
- ✦ Bevete al di fuori dei pasti piuttosto che durante (bere nel corso dei pasti può dare precocemente senso di sazietà).
- ✦ Variate molto la scelta dei cibi (cremosi, morbidi, dolci, salati, acidi, ecc), tenete a portata di mano (cioccolatini, frutta secca, gelatine di frutta).





ATTENZIONE: Non seguite vecchie indicazioni dietetiche, magari prescritte per altri scopi, non seguite diete o consigli generici (reperiti su internet o da altre persone che presentano i vostri stessi sintomi) se non approvati da personale esperto.

QUANDO MANGIARE?

- ✚ Fate possibilmente un'abbondante colazione con alimenti **dolci** o **salati** o ambedue.
- ✚ Cercate di mangiare qualcosa ogni 1 o 2 ore senza aspettare di avere fame, piccole porzioni ma ripetute durante la giornata, quando vi sentite, senza aspettare l'orario consueto dei pasti. Se vi svegliate la notte, tenete a disposizione delle bevande nutrienti (vedi sazietà precoce a pag. 16).



... E SE NON RIESCO ?

- ✦ Consumate i vostri pasti o spuntini nella posizione più confortevole, a letto o in poltrona.
- ✦ Provate ad aromatizzare i cibi utilizzando condimenti graditi e diversi tra di loro per stimolare il gusto e l'appetito.
- ✦ Preparate i pasti in modo che soddisfino oltre che il palato anche gli occhi **variando i colori nel piatto**.
- ✦ Cercate l'aiuto da parte dei famigliari o di amici affinché vi forniscano il cibo o pranzino con voi.
- ✦ **Parlatene con il dietista**. Esistono numerosi prodotti dietetici e integratori alimentari in polvere, liquidi, cremosi, pronti all'uso e non, con diverse composizioni nutrizionali, che possono integrare e/o sostituire totalmente il cibo "normale" quando proprio non riuscite a consumarlo.



POSSONO INSORGERE DEI DISTURBI:

1. Dolore (pag. 12)
2. Nausea e Vomito (pag. 12-13)
3. Diarrea (pag. 14)
4. Stitichezza (pag. 15)
5. Senso precoce di sazietà (pag. 16-17)
6. Dolore e/o difficoltà alla masticazione e deglutizione (pag. 18-19)
7. Mucosite (pag. 20)
8. Secchezza della bocca ...(*xerostomia*) (pag. 21)
9. Disgeusia (*alterazione del gusto percepito di cibi e bevande*) (pag. 22)
10. Ageusia (*assenza di gusto*) (pag. 23)
11. Inappetenza (pag. 24-25)
12. Febbre (pag. 26)



ATTENZIONE: *Questi sintomi debbono essere segnalati all'equipe curante perché adotti le opportune misure farmacologiche e dietetiche.*

In questo opuscolo potrete trovare alcuni consigli per ovviare a questi disturbi con alcune variazioni dell'alimentazione.



1. Dolore

Qualsiasi tipo di dolore va segnalato immediatamente al medico curante perché instauri o modifichi la terapia eventualmente già adottata.

NON SOTTOSTIMATE

tale sintomo perché limita pesantemente la vostra qualità di vita e di conseguenza anche la possibilità di alimentarvi correttamente.

2. Nausea e Vomito

- Assumete farmaci anti-vomito e anti-nausea secondo consiglio medico.
- Sgranocchiate cibi secchi come cracker, toast, torte, fette biscottate, biscotti, cereali, evitate cibi unti, molto dolci o molto salati se aggravano il sintomo.
- Evitate di consumare cibi caldi, preferite cibi freddi, tiepidi o a temperatura ambiente.



2. *Nausea e Vomito*



- Riducete la quantità di liquidi durante i pasti, assumete le bevande fresche o fredde (anche bevande frizzanti, se gradite), oppure trasformatele in cubetti di ghiaccio.
- Assumete bevande idro-saline (per sportivi), queste lasciano velocemente lo stomaco.
- Respirate con la bocca aperta per evitare che gli odori percepiti dal naso aumentino la sensazione di nausea.
- Non consumate i pasti in un locale in cui vi sia odore di cibo, eventualmente arieggiate bene.
- Se potete, non cucinate, utilizzate cibi pronti da riscaldare o utilizzate preparazioni che minimizzino tale problema (es. riscaldate gli alimenti in forno o al cartoccio).
- Riposate dopo i pasti (l'attività fisica può rallentare la digestione) assumendo una comoda posizione semiassisa.
- Non usate vestiti stretti



3. DIARREA



- Si intende la presenza di tre o più scariche al giorno di feci non formate o liquide, con o senza dolore.
- Assumete fermenti lattici o farmaci antidiarroici secondo prescrizione medica.
- Bevete molti liquidi (almeno 2-3 litri nelle 24 ore) per evitare la disidratazione.

Si consiglia acqua gasata e non, bevande idrosaline (per sportivi), tisane, infusi, bibite, brodi vegetali e non, se si riesce latti delattosati, di soia, di riso, yogurt: così si è nutriti oltre che idratati.

Provate a consumare i seguenti cibi:

- ☞ **Proteici:** uova, carne, prosciutto, pesce (cucinazioni semplici), formaggi stagionati.
- ☞ **Glucidici:** riso, pasta o altri cereali sottoforma di semolini o creme, pane, grissini e prodotti da forno.
- ☞ **Lipidici:** usare olio o burro per condire normalmente i cibi.



4. STITICHEZZA

Per stitichezza o stipsi si intende l'emissione, poco frequente e difficoltosa di feci di consistenza dura, che *possono causare dolore addominale*. Tale sintomo può essere provocato dalla malattia, dalle terapie, da scarsa introduzione di liquidi e bevande, dalla mancanza di movimento.

↳ **Parlate con il dietista** per stabilire se l'origine può essere alimentare; se l'introduzione di cibi e bevande è regolare, segnalate tale sintomo al medico.



Per alimentazione normale si intende: 3-4 pasti al giorno, che prevedano una colazione, un pranzo e una cena con le consuete portate, mentre per normale introduzione di bevande si intende il consumo di circa 1, 5-2 l. di acqua o altri liquidi (es. spremute, succhi di frutta ecc.) al giorno.

↳ Aumentate gli apporti, se carenti, di cibo o bevande.

↳ Aumentate, se possibile, **l'attività fisica**, anche solo passeggiare.

↳ Assumete lassativi seguendo la prescrizione medica.

5. *SENSO PRECOCE DI SAZIETÀ*

La sensazione di sazietà che insorge rapidamente dopo l'assunzione di piccole quantità di alimenti è frequente sia in corso di malattia, di terapia, sia dopo interventi chirurgici.

Per cercare di superare questo problema si possono mettere in atto alcuni accorgimenti:

- **fate pasti piccoli e frequenti** da 6 a 8 volte al giorno, non attenetevi agli orari abituali;
- **bevete preferibilmente tra un pasto** e l'altro al fine di ridurre la distensione gastrica;



- mangiate lentamente masticando bene o meglio ancora scegliete cibi morbidi e di facile masticazione e deglutizione;
- vista l'importanza di coprire il fabbisogno di proteine del nostro organismo, può essere utile sostituire la carne, qualora non fosse tollerata, con cibi ad alto contenuto proteico quali pesce, formaggio, latte, uova, yogurt, oppure seitan o tofu;



5. Senso precoce di sazietà

- Evitate minestre brodose o grandi porzioni di passati di verdura o frullati di frutta.
- Sostituite parte dell'acqua bevuta nell'arco della giornata con latte, frullati o frappè, yogurt liquidi, succhi di frutta, spremute, sciroppi.
- Preferite primi piatti "completi" ad esempio agnolotti, tortellini, lasagne, cannelloni, pasta al ragù di carne, ecc.
- Condite bene tutti i cibi che consumate con olio, burro, maionese, arricchire con parmigiano o altri formaggi stagionati i cibi che consumate.



6. Dolore e/o difficoltà alla masticazione e deglutizione

Certe malattie della bocca rendono difficile masticare e deglutire normalmente.

Alcuni alimenti "*bruciano*", alcuni hanno un cattivo sapore, alcuni si attaccano al palato...

Le terapie farmacologiche sono spesso rapide ed efficaci, quindi, per risolvere tale disturbo:

rivolgersi immediatamente al medico curante.

A volte è opportuno avvalersi di sciacqui o gel anestetici orali, da utilizzare prima dei pasti.

- Mantenete una buona igiene orale ed effettuare una eventuale correzione preventiva di qualsiasi problema orale o dentale.
- **Usate la cannuccia** per bere i liquidi.
- Per far diminuire il senso di bruciore può essere utile **tenere in bocca del ghiaccio** che ha un'azione anestetica.



6. Dolore e/o difficoltà alla masticazione e deglutizione

- Scegliete cibi morbidi che non richiedano masticazione e facili da deglutire come preparazioni a base di uova e latte, semolini, budini, ricotta, uova strapazzate, purè di vegetali (patate) arricchiti con carni e prosciutto frullati.
- Consumate cibi freddi o a temperatura ambiente (gelati, yogurt, frullati, granite, ecc.).
- Mescolate al cibo: olio, burro, gelatina, sughi e salse, besciamella, maionese, al fine di facilitarne la deglutizione e aumentare l'apporto calorico.
- Evitate cibi irritanti: es. succhi di agrumi, alcool e il fumo.



7. MUCOSITE



- Segnalate precocemente al medico curante se la mucosa orale comincia ad arrossarsi, qualsiasi iniziale sensazione di bruciore in bocca o difficoltà al consumo di cibo normale (es. pane). Questo per evitare il peggioramento della situazione e perché possa prescrivervi un'opportuna terapia.
- Se siete portatori di protesi dentaria, tenetela a bagno per tutta la notte in una soluzione apposita e cercate di farne uso il meno possibile durante il giorno per evitare di irritare ulteriormente le gengive già infiammate.
- Preferite alimenti di consistenza morbida: frullati, soufflé, pathé, mousses, sformati, creme o puree (con carni, formaggi, uova, latte, panna), yogurt, budini, creme, semolini, varie farine, frutta e verdure cotte frullate o passate.
- Curate particolarmente l'igiene orale evitate spazzolini troppo duri, colluttori alcolici.
- Fate pasti piccoli e frequenti con cibi poco speziati.



8. *SECCHENZA DELLA BOCCA (xerostomia)*

- ✦ Valutate con il medico se utilizzare saliva artificiale disponibile in farmacia.
- ✦ Sorseggiate frequentemente bevande, soprattutto durante i pasti, bere almeno 1-1,5 litri di liquidi e sciacquatevi spesso la bocca.
- ✦ Cubetti di ghiaccio, ghiaccioli, gelati, granite, succhi o bibite fredde possono aiutare.
- ✦ Consumate pezzetti di ananas o frutta acidula, menta, cibi molto dolci o caramelle di sapore forte per stimolare la salivazione.
- ✦ Non consumate cibi acidi in caso di secchezza della bocca causata da radioterapia perché si peggiora l'irritazione.
- ✦ Preferite cibi morbidi, soffici, tritati, resi cremosi, frullati, arricchiti con salse, sughi e condimenti: es. olio, burro, gelatina, besciamella, maionese.
- ✦ per stimolare la produzione di saliva (se non vi sono ulcere in bocca) aggiungere succo di limone ai cibi e alle bevande



9. DISGEUSIA – il gusto è cambiato?

Cosa fare?

- ✿ Date la preferenza ai cibi che piacciono ed eliminate momentaneamente dalla vostra dieta quelli non graditi.
- ✿ **Provate a consumare alimenti nuovi**, acidi, marinare i cibi, provate vari tipi di salse, scegliete cibi molto saporiti.
- ✿ Provate ad utilizzare delle posate in plastica quando sentite un sapore metallico in bocca.
- ✿ Scegliete cibi molto saporiti, speziateli, usate erbe aromatiche, vinaigrettes, salse agrodolci.
- ✿ Provate a consumare pietanze fredde o a temperatura ambiente.
- ✿ Prima di mangiare masticate qualche pezzetto di ananas possibilmente fresco.

- ✿ Cambiate tipo di acqua se quella abituale ha un cattivo sapore, usate acqua gasata o aggiungete succo di limone o succhi di frutta, acqua tonica o al contrario bevete acqua naturale.
- ✿ Parlate con il medico per escludere eventuali infezioni del cavo orale.

Le difficoltà in precedenza elencate si possono manifestare oppure no, possono farlo in maniera più o meno marcata, nel caso queste fossero difficilmente superabili con i suddetti consigli, è indispensabile rivolgersi ad un servizio di dietetica dove esperti quali: medici, dietologi e dietisti, saranno in grado di aiutare ad affrontare i problemi alimentari, con l'aiuto di specifici suggerimenti e/o prescrizione, adatti al vostro specifico problema.

10. *AUGEUSIA* (se non si sentono i gusti)

- ✿ Aggiungete gusti forti e decisi, aumentare l'uso di spezie ed erbe aromatiche sulle carni e sul pesce.
- ✿ Provate cibi salati come prosciutto, bresaola o manzo affumicato da aggiungere alle verdure, paste e minestre.
- ✿ Preferite formaggi stagionati con sapori decisi, sostituite il parmigiano con il pecorino.
- ✿ Aromatizzate la frutta o le creme con cannella, chiodi di garofano, zenzero, ecc.



11. INAPPETENZA

La perdita dell'appetito può essere dovuta a diverse cause quali: la perdita del piacere legata normalmente ai pasti, la difficoltà a deglutire, la nausea, il vomito, l'alterazione del senso del gusto o dell'olfatto, una falsa sensazione di pienezza, il dolore, la depressione.

Cosa fare?

- Mangiate nella quantità desiderata e a qualsiasi ora; non aspettate di avere fame.
- Mangiate i cibi preferiti a qualsiasi ora; se un cibo è gradito a colazione lo si può mangiare anche a cena.
- Fate possibilmente un'abbondante colazione.
- Cercate di mangiare qualcosa ogni una o due ore è più importante della tipologia e della qualità dell'alimento.
- Se possibile praticate una moderata attività fisica un'ora prima dei pasti.
- Mangiate cibi freddi o a temperatura ambiente per ridurre gli odori ed il gusto troppo forte.
- Utilizzate cibi ad alto potere calorico che siano facili da mangiare (es. budini, gelati, yogurt, frullati).

11. INAPPETENZA

- Fate pasti piccoli e frequenti.
- Bevete al di fuori dei pasti piuttosto che durante (bere nel corso dei pasti può contribuire al senso di pienezza).
- Usate nei cibi aromi e condimenti graditi per stimolare gusto e appetito.
- Cercate, da parte dei famigliari di rendere il pasto un momento di socializ-zazione.

Chiedete al team di medici se si presentano sintomi elencati in precedenza, di impostare un'adeguata terapia.

In questo modo è possibile che migliori l'appetito e si regolarizzi l'alimentazione.



12. FEBBRE



Oltre al disagio che provoca, la febbre aumenta le perdite di acqua (sudore, traspirazione).

È quindi molto importante evitare che l'organismo si **disidrati**. Anche se non si avverte lo stimolo della sete è essenziale **bere sovente ed il più possibile**.

Bevete quello che piace di più, bevande calde o **fredde**, bibite gassate e non, tisane zuccherate o dolcificate con miele, brodi di carne o di verdura.



È importante:

- Continuare ad alimentarsi perché l'organismo aumenta le sue richieste nutrizionali, anche se, purtroppo, la febbre fa diminuire l'appetito; quindi mangiate quello che più vi attira.
- Fate pasti piccoli ma ripetuti ogni due o tre ore.
- Scegliete alimenti che, oltre ad idratarvi, vi nutrano tra cui: vari tipi di latte, yogurt, creme, gelati, ecc.

Consigli ai Familiari



Non proporre ripetutamente lo stesso alimento, anche se gradito, ma introdurre alimenti nuovi durante i pasti, ma anche tra un pasto e l'altro, favorire l'uso del latte.

Tenere a disposizione ogni tipo di **latte, preferibilmente intero, fresco o a lunga conservazione**, latte ad alta digeribilità o HD, di soia, capra, yogurt liquidi).

Preparare 500 ml. di latte *intero*, addizionato con un cartoccio di panna fresca (anche vegetale) ed utilizzarlo per preparare **budini**, creme o frappé o da bere come bevanda.





- ✚ Il pasto deve essere un momento sereno: creare un ambiente calmo e tranquillo.
- ✚ Non affrettare il pasto.
- ✚ Non utilizzare frasi come: “... attento questo ti fa male”, “... questo non lo devi mangiare”, ecc.
- ✚ Evitare che la persona mangi da sola, preparare la tavola in modo accurato, creando un'atmosfera piacevole e rilassata per rendere il pranzo un momento sereno.

- ✚ Se la persona è disgustata all'idea del cibo, proponetele piccole porzioni di alimenti con gusti e consistenza diversi: dolci, salati, freddi, caldi, morbidi, ecc.
- ✚ Incoraggiare la persona a mangiare quando ha appetito, senza seguire i tre pasti canonici; assecondare, se possibile, le sue preferenze senza proporre di seguito lo stesso cibo perché verrà rifiutato rapidamente.

L'importante è **VARIARE!**





Evitare che il cibo diventi un momento di attrito del rapporto tra il paziente e la famiglia.

● Fare rifornimento di un'ampia varietà di cibi pronti all'uso esempio:

- ✦ Lasagne
- ✦ Cannelloni
- ✦ Pasta ripiena
- ✦ Filetti di pesce
- ✦ Hamburger
- ✦ Patatine fritte
- ✦ Formaggi di vario tipo
- ✦ Formaggio grattugiato
- ✦ Desserts
- ✦ Latte aromatizzato
- ✦ Spremute o succhi di frutta
- ✦ Snacks dolci e salati, da utilizzare per allestire velocemente dei pasti o degli spuntini.

■ Accettare l'aiuto di amici per fare la spesa o per cucinare.



■ Favorire il riposo del vostro congiunto dopo i pasti o gli spuntini.

■ Se comunque l'alimentazione vi pare scarsa o non sufficiente, chiedete l'intervento di personale esperto: il dietista.





- Se preparate un piatto particolarmente gradito al vostro congiunto fatelo in abbondanza e surgelatene una parte per eventuali momenti di crisi.
- Acquistare cibi pronti al consumo freschi, surgelati o confezionati.
- Semplificare al massimo i processi di cottura utilizzando pentole a pressione o forno.



A collage of food items including a glass of milk, a chef's hat, cheese, and eggs. The word "RICETTE" is written in a stylized font on a yellow sticky note in the top left corner.

RICETTE

E ora qualche suggerimento pratico per preparare velocemente cibi facili da mangiare che siano però **MOLTO NUTRIENTI**, chiamati con termine tecnico “ad alta densità nutrizionale”, che forniscano un buon apporto di nutrienti (soprattutto proteine e calorie) anche se consumati in piccola quantità.

Le variazioni di sapore con le varia aggiunte consigliate vanno nella direzione di venire incontro il più possibile alle variazioni del gusto e ai cambiamenti che questo subisce nel corso della malattia o delle terapie.

Paté di tonno



100 g. di formaggio morbido e cremoso (tipo robiola o quark o ricotta)

- 1 scatoletta piccola di tonno sott'olio

frullare o amalgamare bene con una forchetta. Il sapore può essere variato aggiungendo durante la frullatura dei capperi (1 o 2 cucchiaini) e/o della pasta di acciughe o un filetto di acciuga.

Altre aggiunte possibili sono un cucchiaio di burro o uno di maionese.

Può essere consumato per preparare stuzzichini, spalmato su del pan carré, con dei cracker o dei grissini, se la masticazione è consentita.

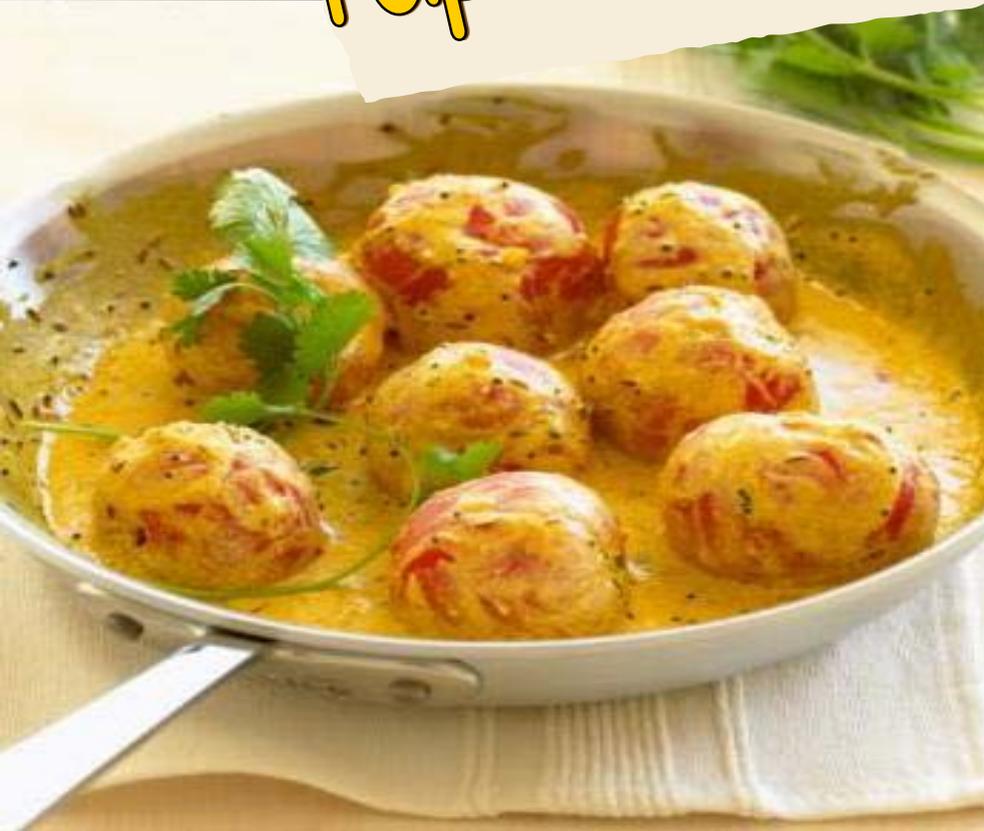
Paté di prosciutto



- 100 g. di prosciutto
- 100 g. di formaggio morbido e cremoso (tipo robiola o quark o ricotta)
- 1 cucchiaio di burro o di maionese
- Frullare gli ingredienti e insaporire, se gradito, con del pepe.

Se non vi soni problemi di masticazione, guarnire con dei **pistacchi spezzettati** (oppure frullarli); sono molto saporiti e nutrienti!!

Polpette morbide

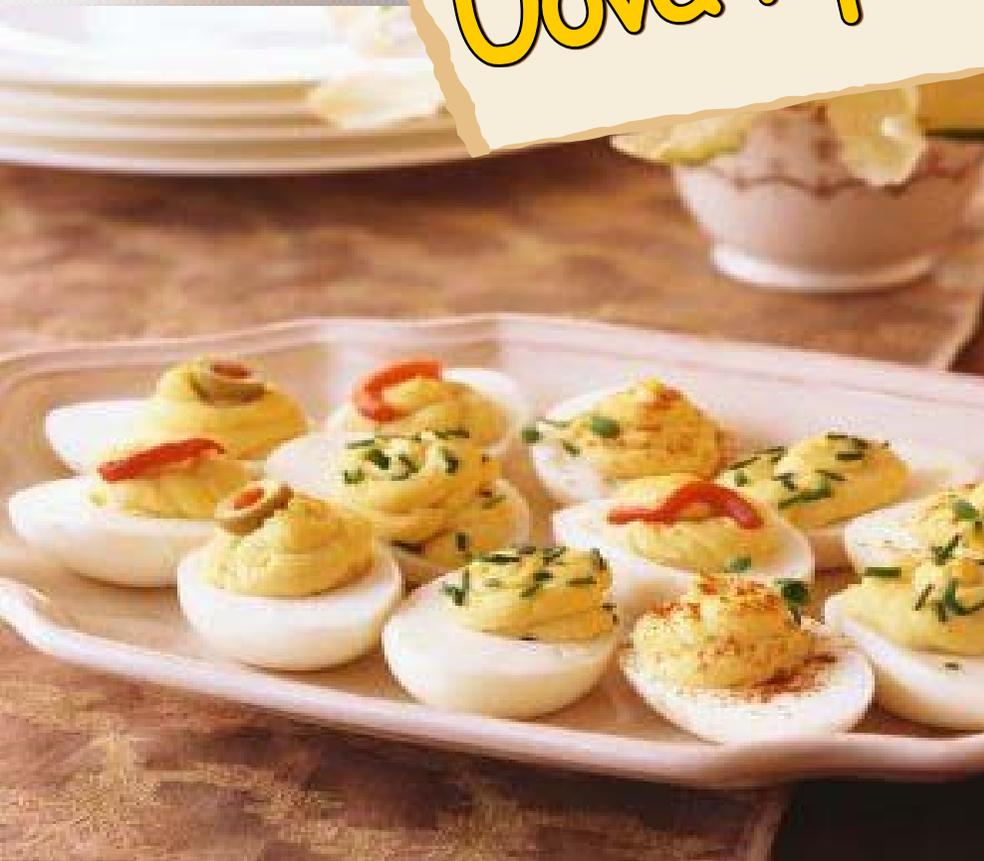


- 200 g. di carne tritata
- 1 uovo intero
- 3 cucchiaini di parmigiano (circa 30 grammi)
- 100 g. di ricotta

Impastare il tutto e formare delle **polpette tonde**, farle **dorare** in padella con olio e/o burro; al forno se l'odore del cibo dà fastidio.

Oppure si possono preparare 4 piccoli hamburger, ognuno dei quali fornirà circa 16 g. di proteine e circa 250 calorie).

Uova ripiene

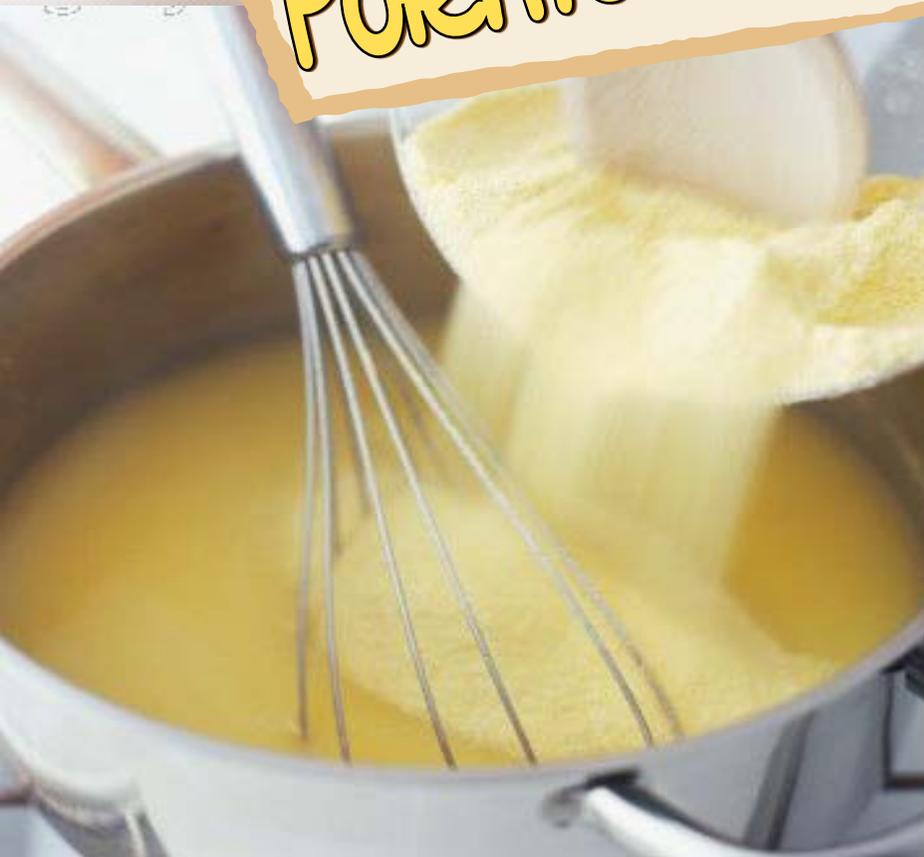


Far assodare **4 uova**, tagliarle a metà, mettere i tuorli in una ciotola e amalgamarli con una scatoletta piccola di **tonno sott' olio** un po' sgocciolato, qualche capperi tritato, (se si gradisce il sapore) e/o della pasta di acciughe o del prezzemolo o altra erba aromatica gradita.

Aggiungere ancora, per ammorbidire un cucchiaino di burro o di maionese.

Ricostituire 8 palline e collocarle nelle uova sode al posto del tuorlo.

Polenta ricca



Preparare una porzione di polenta (usate pure la farina precotta, sarà pronta in pochi minuti) seguendo le istruzioni stampate sulla confezione ma usando latte intero al posto dell'acqua.

Al termine arricchire la preparazione con l'aggiunta di abbondante formaggio: stracchino, gorgonzola, toma, ecc, (almeno 60 - 70 g.) oppure parmigiano grattugiato (20 - 30 g.) ed un uovo.

Lo stesso procedimento può essere utilizzato per preparare del semolino; anzi, il semolino preparato con il latte può essere addizionato di zucchero oppure uova, cacao, ecc.

Grattugiare la scorza di un limone per dare più aroma.

Budino all'amaretto



- 1 pacchetto di preparato per budino (gusto vaniglia o crème caramel)
- 300 g. (2 bicchieri) di latte intero
- 1 confezione di panna da cucina (g. 200)
- 2 - 3 cucchiaini colmi di cacao amaro in polvere
- 100 g. di amaretti (circa ½ confezione)

Preparare il budino come di consueto, aggiungendo il cacao al preparato in polvere e poi aggiungere il latte e la panna.

Al termine, prima di togliere dal fuoco, aggiungere gli amaretti sbriciolati.

A person with dark hair, wearing a light blue shirt, is smiling and holding a clear glass plate with both hands. The plate is positioned in front of a white sign with a yellow border. The sign has the Italian phrase "Buon Appetito" written in a blue, bubbly, sans-serif font. The background is a plain, light blue wall.

**Buon
Appetito**