

RICETTARIO

Pensato per aiutarti a tenere sotto controllo
la malattia di Crohn



Prefazione

La dieta per chi ha la malattia di Crohn è, da sempre, una questione aperta. Quali sono gli alimenti che possono aiutarvi a stare meglio? Quali invece quelli che mi peggiorano i sintomi? Queste e molte altre sono le domande dei pazienti.

Il progetto Modulife nasce dall'idea che una dieta di esclusione (CDED - Crohn Disease Exclusion Diet) antinfiammatoria possa intervenire in modo decisivo sulla progressione della malattia, controllare i sintomi ed evitare lo sviluppo di altre complicanze che spesso accompagnano il decorso della malattia infiammatoria intestinale.

Studi scientifici pubblicati hanno mostrato che la dieta CDED in aggiunta ad un alimento a fini medici speciali (**MODULEN**^{IBD}), fornisce una guida dietetica nella quale alcuni alimenti sono da escludere, altri da preferire e altri sono raccomandati. **Questo ricettario vuole essere d'aiuto nell'elaborazione di ricette semplici ma gustose.**

Cosa sono le MICI

Le malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI) sono delle complesse condizioni cliniche, ad andamento cronico-ricidivante, che interessano uno o più segmenti intestinali.

La malattia di Crohn è una malattia infiammatoria cronica intestinale che in Italia colpisce 150.000 persone, soprattutto giovani tra i 18 e 35 anni.

L'aumento di incidenza delle MICI e della malattia di Crohn in Paesi recentemente industrializzati, nei quali negli ultimi decenni si è assistito a una modifica delle abitudini alimentari verso stili sempre più "occidentalizzati", rappresenta una delle prove più eclatanti dell'influenza di fattori ambientali, tra cui l'alimentazione, nella patogenesi delle MICI. **L'alimentazione ha un ruolo chiave nell'omeostasi del microbiota intestinale,** influenzando la composizione batterica intestinale, la funzione di barriera della mucosa e, non per ultimo, la risposta immunitaria mucosale.

La nutrizione gioca un ruolo di primaria importanza, perché permette di tenere sotto controllo i meccanismi infiammatori alla base della patologia.

Cos'è la CDED

La CDED è ideata per essere una dieta bilanciata per i pazienti con malattia di Crohn e rappresenta una preziosa strategia terapeutica. Numerosi Studi clinici hanno dimostrato l'efficacia nella riduzione dell'infiammazione e la maggiore compliance della CDED che **ha dimostrato di poter essere efficace anche in pazienti refrattari** ovvero quelli che hanno perso la risposta ai farmaci. Si tratta di una dieta associata ad un supplemento nutrizionale in polvere (Modulen).

Questa dieta **si basa sull'esclusione degli alimenti che possono causare aumento della permeabilità intestinale** e modificazioni del microbiota in senso pro-infiammatorio e promuove l'inserimento di frutta e verdura contenente fibra solubile. La CDED oltre ad eliminare tutti i fattori dietetici che potenzialmente possano essere pro-infiammatori, **favorisce la biodiversità del microbiota.**

La CDED è suddivisa in 3 fasi, le prime due della durata di 6 settimane ciascuna e l'ultima, di mantenimento, che inizia a partire dalla tredicesima settimana.

FASE 1

50% del fabbisogno energetico giornaliero dalla lista di alimenti permessi e **50%** da Modulen®



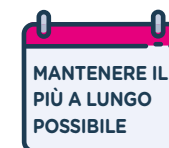
FASE 2

75% del fabbisogno energetico giornaliero dalla lista (allargata) di alimenti permessi e **25%** da Modulen®



Fase di mantenimento

75% del fabbisogno energetico giornaliero dalla lista (allargata) di alimenti permessi e **25%** da Modulen®. Questa è una fase di mantenimento ed include 1-2 giorni alla settimana a dieta libera.



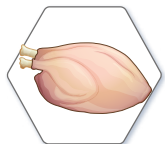
Durante tutte e tre le fasi parte del **fabbisogno calorico e di nutrienti è assicurato da Modulen**, ovvero un supplemento nutrizionale completo, privo di fibre e lattosio (per scoprire di più su Modulen vai a pag. 58)

La **1° fase prevede il 50% dell'apporto calorico giornaliero** proveniente dalla formula in polvere (Modulen) mentre, l'altro 50% da alimenti selezionati come antinfiammatori.

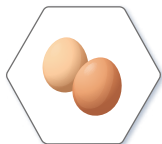
Nella **2° e 3° fase l'apporto formula in polvere scende al 25%** dell'intake calorico giornaliero mentre aumentano gli alimenti consentiti.

Alimenti

Nelle prime due fasi in associazione a Modulen **troviamo 5 alimenti raccomandati**



150-200 g di petto di pollo fresco al giorno. Ne è consentita anche una quantità maggiore



2 uova al giorno



2 patate al giorno, sbucciate cotte e raffreddate. Da non consumare nello stesso piatto



1 mela al giorno, sbucciata



2 banane al giorno



MODULEN®

Vedi lista completa degli alimenti raccomandati, permessi e alimenti non consentiti nelle pagine seguenti.

Questi 5 alimenti sono fonte di proteine di alto valore biologico, con ridotto apporto di taurina e acidi grassi saturi.

Il paziente può poi scegliere di **consumare a suo piacimento una serie di alimenti permessi**, la cui variabilità aumenta dopo le prime sei settimane, a partire dalla 2° fase.

Sono poi tanti i condimenti permessi, **prezioso l'olio extravergine d'oliva**, che associato a spezie, erbe e alle varie modalità di cottura permettono

di spaziare tra gusti e sapori diversi, rendendo la dieta di esclusione molto meno monotona. **Come bevande sono permesse, oltre all'acqua naturale e frizzante, una spremuta di arancia fresca o tisane**, con aggiunta di massimo 2 cucchiaini di zucchero al giorno. Anche il miele è permesso di tanto in tanto per la preparazione di qualche piatto.

A partire dalla tredicesima settimana inizia la fase 3 di mantenimento, consigliata per garantire la guarigione della mucosa intestinale nei pazienti che hanno ottenuto la remissione dopo le prime dodici settimane.

Il 25% dell'intake calorico nutrizionale è sempre garantito dalla NE, lasciando il posto a una maggiore variabilità tra gli alimenti permessi. **Ricompiono lo yogurt intero e la pasta, tè e caffè.**

Il consumo di frutta e di verdura sono fortemente raccomandati, con pochissime esclusioni. L'obiettivo dell'ultima fase è quella di mantenere una dieta corretta e bilanciata. I pazienti sono invitati a seguire lo stesso schema dietetico della fase 2, con qualche aggiunta, per almeno 5 giorni a settimana.

Durante il fine settimana, o comunque i durante i giorni festivi sono permessi pasti liberi, anche al ristorante. Gli alimenti confezionati e processati a livello industriale, ricchi di grassi saturi e zuccheri raffinati dovranno essere per quanto possibile evitati.





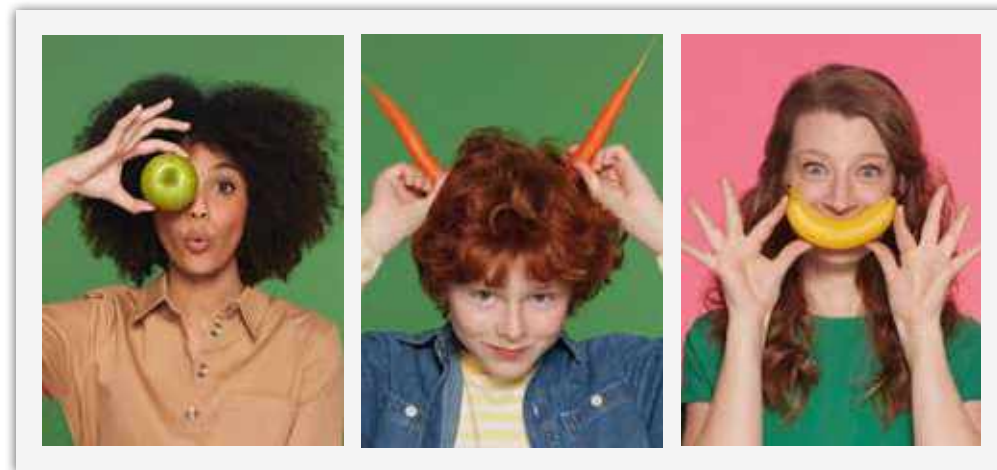
I **risultati incoraggianti** degli studi clinici con la CDED hanno permesso a Nestlé Health Science di mettere a disposizione dei pazienti e del personale sanitario un ecosistema allargato di soluzioni digitali per la gestione della CDED, tra cui l'App Modulife rivolta ai pazienti e la piattaforma di aggiornamento per medici e dietisti Modulifexpert.

È nato così ModuLife, una soluzione innovativa che si basa sulla Dieta ad Esclusione per la Malattia di Crohn (CDED), può essere prescritta dal medico e poi scaricata come App su Apple Store e Google Play per chi soffre della Malattia di Crohn. Grazie ad **un'interfaccia intuitiva e semplice**, permette al paziente di creare il **proprio profilo**, dove registrare l'attività fisica, il peso, l'assunzione giornaliera di alimenti, e fissare ulteriori obiettivi di benessere. Infatti, chi segue la CDED, dovendo evitare certi tipi di alimenti, può beneficiare di un supporto dietetico oltre che tecnico-pratico disponibile **24 ore su 24, 7 giorni su 7, per tutte le 13 settimane della CDED** e durante il suo mantenimento. Inoltre, si possono trovare una serie di informazioni utili, articoli, ricette e piani alimentari compatibili con la Dieta e partecipare a sondaggi ed eventi sulla nutrizione.

Con l'aiuto di ModuLife, l'educazione alimentare e il monitoraggio del medico specialista diventano, quindi, **più immediati e accessibili**, per far sì che i pazienti che scelgono di seguire la CDED la portino a compimento con successo e la mantengano nel tempo. In questo modo **si evitano così disturbi da alimentazione incontrollata** (binge eating) con gli alimenti esclusi o altri alimenti con nutrienti, che si potrebbero rivelare dannosi per il benessere e la salute delle persone con Malattia di Crohn.

Rivolgiti al tuo medico per iniziare con ModuLife, lui ti darà le credenziali di accesso alla piattaforma.

Per maggiori informazioni **visita mymodulife.com**.



CONSIGLI ON-DEMAND

Scopri i suggerimenti per il successo con video, elenchi, schede informative e altro ancora su modulife



STRUMENTI DI MONITORAGGIO

registra l'assunzione di alimenti, l'aderenza alla dieta e il tuo stato di salute per rimanere sulla strada giusta



PIANI ALIMENTARI

Prepara i piani alimentari in modo semplice con i piani giornalieri pensati appositamente per la dieta CDED



RICETTE

Accedi a centinaia di ricette facili da seguire e compatibili con la CDED



MESSAGGISTICA ILLIMITATA

Chiedi consigli nutrizionali in qualsiasi momento attraverso la messaggistica istantanea





Data: _____

Nome del paziente: _____

Fabbisogno calorico
giornaliero raccomandato: _____

Quantità giornaliera di
Modulen raccomandata: _____

Prescritta da: _____

Alimenti raccomandati

Alimenti ricchi in proteine



Petto di pollo fresco
Minimo 150-200g al giorno
2 uova al giorno

Alimenti ricchi in carboidrati



2 patate al giorno sbucciate,
colte e raffreddate prima del
consumo.

Frutta



2 banane al giorno
1 mela al giorno (sbucciata)

Alimenti e bevande permessi

Alimenti ricchi in proteine



100-150 g di pesce bianco
magro e fresco
una volta a settimana,
in alternativa al pollo

Alimenti ricchi in carboidrati



Riso bianco (senza limiti)

Spaghetti di riso senza
conservanti (senza limiti)

Quantità illimitata di farina
di riso per cottura

Frutta



1 avocado al giorno non più di
mezzo avocado per pasto

5 fragole al giorno

1 fetta di melone al giorno

Verdure



2 pomodori al giorno oppure
6 pomodorini ciliegini. Una quan-
tità aggiuntiva di pomodoro può
essere utilizzata per preparare
un sugo al pomodoro fatto in casa

2 cetrioli al giorno, sbucciati

1 carota al giorno

Spinaci freschi (1 tazza di foglie
crude al giorno)

Lattuga (3 foglie al giorno)

Condimenti



Oli (olio di oliva, olio di semiola)

Spezie (pure) (sale, pepe,
paprika, cannella, cumino,
curcumina)

Erbe fresche (menta, origano,
coriandolo, rosmarino, salvia,
basilico, timo, aneto, prezzemolo)

Altri condimenti: cipolla (tutti
i tipi), aglio, zenzero, succo di
limone fresco

Dolcificanti: miele (3 cucchiaini
al giorno), zucchero da tavola
(massimo 3 cucchiaini al giorno)

Bevande



Acqua

Acqua frizzante

Tisane (fatta di limone, lime,
zenzero o foglie di menta possono
essere aggiunte per dare sapore)

1 spremuta d'arancia fresca
al giorno



Alimenti e bevande non consentiti

Alimenti ricchi in proteine



Carne e pesce trattati,
precocti o affumicati

Frutti di mare

Carne rossa, maiale, tacchino
e altre parti del pollo

Prodotti di soia

Sostituti del latte

Gelato

Bevande non a base di latte
(latte di soia, latte di riso, latte di mandorla)

Alimenti ricchi in carboidrati



Prodotti a base di grano
(cassati per la colazione, pane e
prodotti da forno di qualsiasi
tipo, lievito per cottura)

Prodotti senza glutine non
elencati qui sopra

Lievito di Birra

Prodotti di soia

Legumi (lenticchie, piselli, ceci,
fagioli)

Mais

Patate surgelate

Tutte le altre farine

Frutta



Frutta secca

Tutti gli altri frutti

Altro



Prodotti in scatola

Spuntini confezionati
(patatine, salatini, popcorn, ecc.)

Caramelle, cioccolato, torta,
biscotti

Gomme da masticare

Frutta a guscio

Tutti i tipi di frutta a guscio



Note:

Verdure



Verdure surgelate

Cavoli

Porri

Asparagi

Sedano

Carciofi

Tutte le altre verdure non
sono consentite

Condimenti



Margarina

Salse

Condimenti per l'insalata

Sciroppi (sciroppo d'acero,
sciroppo di mais, ecc.)

Marmellate di ogni tipo

Dolcificanti artificiali

Spezie miste

Altri oli (olio di soia, olio di
gazzola, olio di mais, ecc.) e olio
spray

Bevande



Tutte le bevande frizzanti

Succhi di frutta

Bevande zuccherate

Tutti i tipi di tè

Alcolici

Caffè

Gli alimenti che non sono inseriti nella lista degli alimenti
raccomandati o permessi non sono consentiti



Data: _____

Nome del paziente: _____

Fabbisogno calorico giornaliero raccomandato: _____

Quantità giornaliera di Modulen raccomandata: _____

Prescritta da: _____

Alimenti raccomandati

Alimenti ricchi in proteine



Petto di pollo fresco
Minimo 150-300g al giorno
2 uova al giorno

Alimenti ricchi in carboidrati



2 patate al giorno (sbucciate, cotte e raffreddate prima del consumo)

Frutta



2 banane al giorno
1 mela al giorno (sbucciata)

Alimenti e bevande permessi

Alimenti ricchi in proteine



100-150g di di pesce bianco magro e fresco una volta a settimana; in alternativa al pollo

Una scatola di tonno confezionato in olio di oliva o di canola, una volta a settimana

La carne rossa non è raccomandata, sarebbe meglio evitarla. Se realmente non si riuscisse a rinunciare dovrebbe essere limitata ad una bistecca di manzo fresco a magra fino a 200g a settimana (solo una volta a settimana)



Riso bianco (senza limiti)
Spaghetti di riso senza conservanti - una porzione al giorno
Quantità illimitata di farina di riso per cottura
1/2 patata dolce al giorno
Pane integrale 1 fetta al giorno
Fagioli/legumi (lenticchie, piselli, ceci, fagioli) mezza tazza di legumi secchi, non cotti al giorno
Chinoa (senza limiti)

1/2 tazza di farina d'avena (concessa per una porzione di avena o per preparare biscotti 1-2 giorni a settimana)



1 avocado al giorno non più di mezzo avocado per pesto
5 fragole al giorno
1 fetta di melone al giorno
1 pera oppure 1 pesca oppure 1 kiwi al giorno possono essere aggiunti dalla settimana 7-9
10 mirtilli o 1/4 di tazza possono sostituire le fragole consentite

Dalla settimana 10, tutta la frutta può essere introdotta in piccole quantità (ad eccezione per quelle presenti nella lista degli alimenti non consentiti). Ad esempio: mezza tazza di mango a cubetti; ananas oppure fette di arancia.



2 pomodori al giorno, oppure 6 pomodori trifogli. Una quantità aggiuntiva di pomodoro può essere utilizzata per preparare un sugo al pomodoro fatto in casa.

2 cetrioli al giorno, sbucciati
1 carota al giorno
Spinaci freschi (1 tazza di foglie crude al giorno)

Lattuga (3 foglie al giorno)

Zucchine (1 grande o 2 piccole), **4-6 funghi freschi**, **2 broccoli o cavolfiori** (non tutti insieme)

Dalla settimana 10 tutte le verdure possono essere inserite (ad eccezione di quelle presenti nella lista degli alimenti non consentiti). Ad esempio: 1/2 peperone rosso; cavolo cappuccio o barbabietola



Oli (olio di oliva, olio di canola)
Spezie (pure) (sale, pepe, paprika, cannella, cumino, curcuma)

Erbe fresche (menta, origano, coriandolo, rosmarino, salvia, basilico, timo, aneto, prezzemolo)

Altri condimenti: cipolla (tutti i tipi), aglio, salsaparilla, succo di limone fresco

Dolcificanti: miele (3 cucchiaini al giorno), zucchero da tavola (massimo 3 cucchiaini al giorno)

Bicarbonato di sodio o lievito chimico (non lievito per panificazione)



Acqua
Acqua frizzante

Tisane (fetta di limone, lime, arancia o foglie di menta possono essere aggiunte per dare sapore)

Camomilla (dalla settimana 7)

1 spremuta d'arancia fresca al giorno



Mandorle o noci (non salate, non tostate, non processate) 6-8 al giorno

Tahini crudo (senza emulsionanti e soliti) 2 cucchiaini al giorno

Alimenti e bevande non consentiti

Alimenti ricchi in proteine



Carne e pesce trattati, precotti o affumicati

Frutti di mare

Carne rossa, maiale, tacchino e altre parti del pollo

Prodotti di soia

Sostituti del latte

Gelato

Bevande non a base di latte (latte di soia, latte di riso, latte di mandorla)

Alimenti ricchi in carboidrati



Prodotti a base di grano (cereali per la colazione, pane e prodotti da forno di qualsiasi tipo, lievito per cottura)

Prodotti senza glutine non elencati qui sopra

Lievito di birra

Prodotti di soia

Mais (consentito dalla settimana 10)

Patate surgelate

Tutte le altre farine

Frutta



Frutta secca (ad eccezione di mandorle e noci)

Tutti gli altri frutti

Altro



Prodotti in scatola

Spuntini confezionati (patatine, salatini, popcorn, ecc.)

Caramelle, cioccolato, torte, biscotti

Gomme da masticare

Verdure



Verdure surgelate

Cavolf

Porri

Sedano

Asparagi

Carciofi

Condimenti



Margarina

Salse

Condimenti per l'insalata

Sciroppi (sciroppi d'avena, sciroppi di mais, ecc.)

Marmellate di ogni tipo

Dolcificanti artificiali

Spezie miste

Altri oli (olio di soia, olio di girasole, olio di mais, ecc.) e olio spray

Bevande



Tutte le bevande frizzanti

Suochi di frutta

Bevande zuccherate

Alcolici

Caffè



Note:

Gli alimenti che non sono inseriti nella lista degli alimenti raccomandati o permessi non sono consentiti



La dieta di esclusione per la malattia di Crohn

FASE DI MANTENIMENTO

Dalla settimana 13



25%
DEL FABBISOGNO
CALORICO
GIORNALIERO

Data: _____

Nome del paziente: _____

Fabbisogno calorico giornaliero raccomandato: _____

Quantità giornaliera di Modulen raccomandata: _____

Prescritta da: _____

La dieta nella **fase di mantenimento (dalla settimana 13)** permette tutti gli alimenti consentiti nella fase 2 e nuovi alimenti in aggiunta, indicati nella lista di seguito. Non vi sono alimenti raccomandati ma gli alimenti potenzialmente dannosi dovrebbero essere consumati con cautela o evitati. Dal lunedì al venerdì bisogna seguire la dieta e durante il fine settimana (Sabato e Domenica), alcuni degli alimenti permessi possono essere consumati in quantità maggiori ed alcuni degli alimenti che dovrebbero essere evitati possono essere consumati. È importante evitare di abbuffarsi di alimenti non raccomandati come dolci, gelati, merendine, alcool, etc.

Giorni della settimana (Lun - Ven)

La fase 2 della dieta viene mantenuta durante i 5 giorni della settimana con le seguenti aggiunte:

Cibi e bevande permessi in aggiunta a quelli della fase 2

Alimenti ricchi in proteine



Possono essere utilizzate altre parti del pollo, ma evitare: pelle, ali e organi interni

Frutti di mare freschi, pesce magro o salmone una volta a settimana. Evitare: pesce surgelato o pre-confezionato

Una porzione al giorno di yogurt naturale senza additivi

Alimenti ricchi in carboidrati



Due fette di pane integrale al giorno

In alternativa al pane può essere consumata una piccola porzione di pasta (1 tazza di pasta cotta)

Frutta



Tutta la frutta inclusi i frutti di bosco e la frutta secca / disidratata se priva di solfiti ad eccezione della frutta non consentita



Tutte le verdure ad eccezione delle verdure non consentite (se non vi sono stenosi)



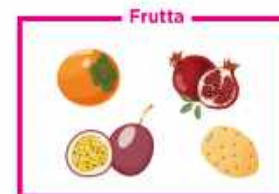
Una tazza di tè o caffè (no al caffè istantaneo e in capsula; massimo 1 caffè al giorno)

Stesse restrizioni della fase 2 per gli altri alimenti, le bevande ed i condimenti

Alimenti mai consentiti



Alimenti surgelati (ad es. pizza o basi per torte), carni lavorate come gli hot dog, salsicce, bacon, pasti pronti (freschi o surgelati) e bevande gassate



Cachi
Melograno
Frutti del cactus
Frutto della passione



Sedano crudo
Cavolo verde in elevate quantità
Porro



Fine settimana (Sab - Dom)

- Nei pasti liberi sono consentiti cibi non previsti dalla CDED
- È importante non abbuffarsi di alimenti non consentiti dalla CDED
- Cercare di variare gli alimenti anche durante i pasti "liberi" nel weekend
- I pasti preparati a casa sono da preferirsi rispetto ad alimenti surgelati o ai preparati industriali

Alimenti e bevande consentiti

Una colazione libera preparata a casa ed un pasto libero (pranzo o cena) al giorno durante il sabato e la domenica (incl. pane, latticini, pesce ed altri tipi di carne)

Colazione



Può includere:

- Pane
- Formaggio, latte
- Uova
- Pancakes
- Marmellata
- Crema spalmabili
- Una tazza di cereali con il latte

Pranzo o cena



Può includere:

- Bistecca di manzo, hamburger, maiale, frutti di mare, salmone o tonno, pasta di qualsiasi tipo
- Latticini, incluso il formaggio
- Una porzione di dessert di ogni tipo di torta fatta in casa o biscotti o una pallina di gelato
- Cacao e cioccolato possono essere utilizzati per preparare i dolci
- Una bottiglia di birra o un bicchiere di vino

Cena al ristorante

In questa fase un pasto a settimana può essere consumato al ristorante ma va a sostituire un intero giorno di pasti liberi.

Un pranzo/cena al ristorante

=

Un giorno di pasti liberi del weekend

(una colazione libera e un pasto libero, pranzo o cena), significano che la dieta durante il sabato o la domenica deve essere la stessa dei giorni della settimana (lunedì - venerdì)

Fast food e cucina cinese dovrebbero essere evitati.

La CDED dovrebbe essere utilizzata sotto supervisione medica. Consulta il tuo medico di riferimento se hai dubbi riguardo le informazioni fornite da questo piano dietetico.

Note:



INDICE

Colazioni e Dolci

- Pancake di banana con mousse di mela allo zenzero (fase 1,2,3) 23
- Torta alle banane e mela (fase 2,3) 24
- Pancake con crema di mirtilli (fase 2,3) 25
- Crema moduccera (pasticcera con **MODULEN**^{IBD}) con banana e cannella (fase 1,2,3) 26
- Biscotti alla marmellata (fase 1,2,3) 27

Frullati

- Frullato banana e mirtilli (fase 2,3) 29
- Frullato tropicale (fase 2,3) 30
- Frullato super green (fase 1,2,3) 31
- Frullato di mela e zenzero (fase 1,2,3) 32

Antipasti e Snack Salati

- Ovetto e pomodorini al tonno (fase 2,3) 34
- Crackers alle zucchine (fase 2,3) 35
- Avocado toast con uovo in camicia (fase 2,3) 36

Primi piatti

- Risotto al melone (fase 1,2,3) 38
- Riso alla cantonese (fase 2,3) 39
- Spaghetti alla carbonara di pollo (fase 1,2,3) 40
- Crocchette di quinoa (fase 2,3) 41

Secondi piatti

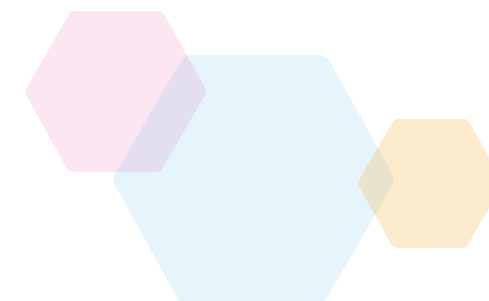
- Bocconcini di pollo al curry (fase 1,2,3) 43
- Filetti di orata marinati al miele (per 1 persona) (fase 1,2,3) 44
- Pollo tex mex (fase 2,3) 45
- Frittata di patate e spinaci (fase 1,2,3) 46
- Pollo con salsa di fragole (fase 1,2,3) 47
- Pollo tonnato (fase 2,3) 48

Contorni

- Patata ripiena con uovo al paletto su crema di spinaci (fase 1,2,3) 50
- Patate in stagnola con crema all'avocado (fase 1,2,3) 51
- Patate arrosto con salsa modulese (maionese con **MODULEN**^{IBD}) al basilico (fase 1,2,3) 52

Piatti dal mondo

- Poke hawaiano (fase 1,2,3) 54
- Ramen giapponese (fase 1,2,3) 55
- Tortilla spagnola (fase 1,2,3) 56
- Fajitas messicana (fase 1,2,3) 57



Colazioni e Dolci



Pancake di banana con mousse di mela allo zenzero

Ricetta per la fase **1** **2** **3**

40 minuti

2
PORZIONI

Ingredienti

- 1 banana
- 2 albumi
- 50 g di farina di riso
- 1 mela
- 10 g di zenzero fresco
- 50 ml di acqua
- Succo di ½ limone
- 1 cucchiaino di zucchero

MODULEN IBD. 3 misurini

Preparazione

- 1** Prendere la **banana ben matura** e **sbucciarla**, dopo di che **schiacciarla** con l'ausilio di una forchetta fino ad ottenere una poltiglia cremosa. **In una ciotola** a parte setacciare la farina di riso e aggiungere l'acqua.
- 2** Dopodiché **aggiungere l'albume e la banana ed amalgamare** il tutto fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. **Cuocere a fuoco lento** in una padella antiaderente.

Per la mousse

- 1** **Sbucciare la mela, tagliarla a cubetti** e riporla in una scodella con il succo

di mezzo limone. **In un pentolino** portare ad ebollizione **l'acqua con la radice di zenzero fresco** sbucciato in precedenza, aggiungere la **mela** con il **succo di limone** e lo **zucchero**, **cuocere** per circa 20 minuti a fiamma bassa.

- 2** **Togliere dal fuoco e far intiepidire**, eliminare la radice di zenzero. Aggiungere **MODULEN** a circa metà composto, 1 cucchiaino di acqua e frullare con il frullatore. Guarnire i pancake con la crema ottenuta e la restante mela a pezzetti.

Informazioni nutrizionali

Proteine 7 g • Grassi 1 g • Zuccheri 45 g • kcal 217*

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il **MODULEN** e si riferiscono alla singola porzione



Torta alle banane e mela

Ricetta per la fase 2 3

50 minuti
8 PORZIONI

Ingredienti

- 3 banane mature
- 1 mela (oppure 1 pesca oppure 1 pera)
- 2 uova
- 250 g di farina di riso
- 100 g di zucchero
- 60 ml di olio di oliva
- 100 ml di acqua
- 1 bustina di lievito in polvere

Preparazione

- 1 In una ciotola **sbattere le uova con l'olio e l'acqua** fino ad ottenere un composto spumoso. A parte, **in un'altra ciotola, mischiare la farina con zucchero e lievito.**
- 2 **Sbucciare le banane, tagliarle a pezzi e schiacciarle** con una forchetta in un piatto fondo.
- 3 **Sbucciare la mela e tagliarla a piccoli pezzi.**
- 4 **Amalgamare i due composti** con la purea di banane e i pezzetti di mela.
- 5 **Cuocere in forno statico** preriscaldato a 180°C per 30 minuti.

Informazioni nutrizionali

Per 1 fetta di torta:

Proteine 5 g • Grassi 8 g • Zuccheri 50 g • kcal 292



Pancake con crema di mirtilli

Ricetta per la fase 2 3

60 minuti
2 PORZIONI

Ingredienti

- 70 g di farina di riso
 - 1 uovo
 - 50 ml di acqua
 - ½ bustina di lievito in polvere
 - 1 cucchiaino di miele
 - sale q.b.
 - olio di oliva q.b.
- Per la crema**
- 1 tuorlo
 - 10 g di zucchero
 - 10 g di farina di riso
 - 150 ml di acqua
 - 20 mirtilli freschi (circa 40 g)
- MODULEN** 4 misurini

Preparazione

- 1 **Unire in una ciotola tutte le polveri:** la farina setacciata, il lievito e il sale. **In un'altra, mescolare bene i liquidi:** l'uovo, il miele e l'acqua. **Unire i liquidi a filo nella ciotola delle polveri** e mescolare con una frusta. Se possibile, **lasciar riposare in frigorifero** per 30 minuti l'impasto.

Per la crema

- 2 **Far bollire 150 ml di acqua. Amalgamare il tuorlo con lo zucchero e la farina di riso in un altro pentolino.** Quando l'acqua avrà sfiorato il bollore, **versare l'acqua a filo nel composto** di tuorlo e farina mescolando continuamente. Cuocere a fiamma bassa fino a raggiungere il bollore, continuando a mescolare.

- 3 Versare il composto in una scodella e **far intiepidire. Aggiungere** metà **mirtilli** e frullare con un frullatore e **integrare** per ultimo il **MODULEN** mescolando continuamente con una frusta o una forchetta. Mettere da parte.
- 4 In una padella antiaderente ben calda versare un mestolo di impasto dei pancake. Quando si formano delle bollicine sulla superficie del pancake, è il momento di girarlo e farlo **cuocere** ancora per un minuto.
- 5 Continuare in questo modo fino a finire l'impasto. Impilare i pancakes direttamente sul piatto da portata e farcirli con la crema di mirtilli e qualche mirtillo fresco.

Informazioni nutrizionali

Proteine 8 g • Grassi 9 g • Zuccheri 40 g • kcal 273*

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il **MODULEN** e si riferiscono alla singola porzione





20 minuti



2
PORZIONI

Ingredienti

- 2 banane
- 2 tuorli
- 20 g di farina di riso
- 300 ml di acqua
- scorza di un limone non trattato
- cannella q.b.

 **MODULEN**, 8 misurini

Crema moduccera (pasticcera con Modulen®) con banana e cannella

Ricetta per la fase **1** **2** **3**

Preparazione

- 1** In un pentolino **far bollire l'acqua con la scorza del limone. Amalgamare i tuorli con la farina di riso** in un altro pentolino. Quando l'acqua avrà sfiorato il bollore, **versare l'acqua a filo nel composto di tuorli e farina mescolando continuamente.** **Cuocere a fiamma bassa** fino a raggiungere il bollore, continuando a mescolare.
- 2** Con l'aiuto di una forchetta eliminare la scorza di limone, versare il composto in una scodella e **far intiepidire. Aggiungere gradualmente gli 8 misurini di MODULEN**, mescolando

continuamente con una frusta o una forchetta. Coprire la crema con la pellicola e porre in frigorifero per circa mezz'ora.

- 3** Nel frattempo sbucciare le banane e tagliarle a rondelle.
- 4** **Comporre il dessert nel bicchiere alternando strati di crema, cannella e banana.**

Informazioni nutrizionali

Proteine 5 g • Grassi 13 g • Zuccheri 40 g • kcal 297

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il **MODULEN** e si riferiscono alla singola porzione

La CDED dovrebbe essere utilizzata sotto supervisione medica.

Consulta il tuo medico di riferimento se hai dubbi riguardo le informazioni fornite da questo piano dietetico.



60 minuti



4
PORZIONI

Ingredienti

Per l'impasto:

- 200 g di farina di riso
- 50 g di zucchero
- 60 g di olio di oliva
- 1 uovo
- ½ Limone
- un pizzico di sale

Per la marmellata:

- 200 g di fragole mature
- 40 g di zucchero

Biscotti alla marmellata

Ricetta per la fase **1** **2** **3**

Preparazione

- 1** Lavare le **fragole** e tagliarle a **piccoli pezzi**. Porre le fragole in una **pentola antiaderente**, possibilmente larga e con i bordi non troppo alti. **Aggiungere lo zucchero, cuocere** a fuoco alto finché non raggiunge il bollore, dopodiché abbassare la fiamma e cuocere per circa 40'. Mescolare di tanto in tanto.
- 2** Nel frattempo preparare **l'impasto: in una ciotola sbattere con le fruste elettriche l'uovo con lo zucchero** fino ad ottenere una crema spumosa. Aggiungere l'olio, il sale e la scorza grattugiata del mezzo limone.
- 3** **Per ultima aggiungere la farina di riso ed impastare** finché l'impasto

non risulterà omogeneo. Formare una palla con la frolla, avvolgerla nella pellicola e porla in frigorifero a riposare per mezz'ora. Preriscaldare il forno statico a 180 °C.

- 4** Trascorsa la mezz'ora, prendere l'impasto e **stendere una sfoglia** da mezzo centimetro, **ricavare i biscotti** che dovranno poi essere farciti con la marmellata di fragole e adagiati sulla placca da forno.
- 5** **Cuocere a 180 °C per 15 minuti.** I biscotti sono pronti da gustare e sono buonissimi tiepidi.

Informazioni nutrizionali

Per 5 biscotti:

Proteine 6 g • Grassi 15 g • Zuccheri 70 g • kcal 439

MODULEN è un alimento a fini medici speciali da utilizzare sotto controllo medico.



Frullati



Frullato banana e mirtilli

Ricetta per la fase **2** **3**



5 minuti



Ingredienti

- 1 banana
- 10 mirtilli
- 1/2 tazza di spinaci freschi
- **MODULEN**, 250 ml (6 misurini in 200 ml di acqua)

Preparazione

- 1 **Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare** fino ad ottenere una consistenza cremosa.
- 2 Congelare le banane in anticipo per una consistenza piú solida.

Informazioni nutrizionali

Proteine 11 g • Grassi 12 g • Zuccheri 23 g • kcal 297

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il **MODULEN** e si riferiscono alla singola porzione



5 minuti



Ingredienti

- 1 banana, congelata da fresca
- ¼ tazza di mango a fette congelato da fresco
- ¼ tazza di ananas a pezzi, congelato da fresco



MODULEN, 250 ml
(6 misurini in 200 ml di acqua)

Frullato tropicale

Ricetta per la fase **2** **3**

Preparazione

- 1 **Unire tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare** fino ad ottenere una consistenza cremosa.



Informazioni nutrizionali

Proteine 11 g • Grassi 12 g • Zuccheri 32 g • kcal 439

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il **MODULEN** e si riferiscono alla singola porzione

La CDED dovrebbe essere utilizzata sotto supervisione medica.

Consulta il tuo medico di riferimento se hai dubbi riguardo le informazioni fornite da questo piano dietetico.



5 minuti



Ingredienti

- 1 banana, congelata da fresca
- ¼ avocado, pelato e snocciolato
- ½ di spinaci freschi



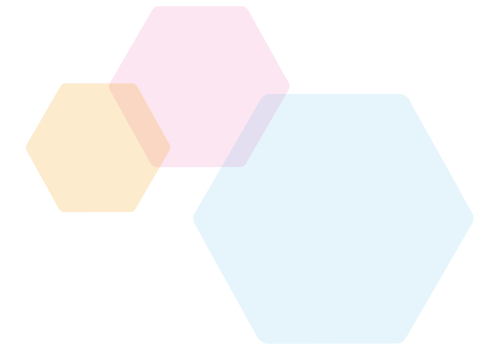
MODULEN, 250 ml
(6 misurini in 200 ml di acqua)

Frullato super green

Ricetta per la fase **1** **2** **3**

Preparazione

- 1 **Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una consistenza cremosa.**
- 2 Congelare la frutta in anticipo per una consistenza più densa.



Informazioni nutrizionali

Proteine 11 g • Grassi 12 g • Zuccheri 23 g • kcal 297

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il **MODULEN** e si riferiscono alla singola porzione

MODULEN è un alimento a fini medici speciali da utilizzare sotto controllo medico.



Frullato di mela e zenzero


Ricetta per la fase **1** **2** **3**



5 minuti



Ingredienti

- 1 mela sbucciata e tagliata a pezzetti
- 2 cucchiaini di succo d'arancia spremuto fresco
- 1 cucchiaino di radice di zenzero fresco, tritata
-  **MODULEN**, 250 ml (6 misurini in 200 ml di acqua)
- ghiaccio, opzionale per la consistenza

Preparazione

- 1 Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore** e frulla fino ad ottenere una consistenza cremosa e omogenea.



Antipasti e Snack Salati

Informazioni nutrizionali

Proteine 10 g • Grassi 12 g • Zuccheri 29 g • kcal 439

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il **MODULEN** e si riferiscono alla singola porzione

La CDED dovrebbe essere utilizzata sotto supervisione medica.

Consulta il tuo medico di riferimento se hai dubbi riguardo le informazioni fornite da questo piano dietetico.

MODULEN IBD è un alimento a fini medici speciali da utilizzare sotto controllo medico.



30 minuti



2 PORZIONI

Ingredienti

- 2 uova
- 50 g di tonno sott'olio sgocciolato
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- 4 pomodorini
- Sale q.b.
- Prezzemolo q.b.

 **MODULEN**. 2 misurini

Ovetto e pomodorini al tonno

Ricetta per la fase **2** **3**

Preparazione

- 1 Lessare le uova** per 10 minuti. Passarle sotto l'acqua fredda e sgusciarle.
- 2 Tagliare i pomodorini a metà e privarli della polpa.** Dividere le uova in 2 metà, estrarre i **tuorli sodi** e metterli in una ciotola insieme al **tonno**, alla **polpa di pomodoro** e all'**olio**.
- 3 Frullare** con il mixer fino ad ottenere un composto cremoso. Aggiustare di sale. A questa farcitura possono essere **aggiunti fino a 2 misurini di MODULEN**.
- 4 Riempire con la farcitura le uova e i pomodorini**, completare con un ciuffetto di prezzemolo e servire.



Informazioni nutrizionali

Proteine 14 g • Grassi 17 g • Zuccheri 5 g • kcal 229*

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il **MODULEN** e si riferiscono alla singola porzione



40 minuti



2 PORZIONI

Ingredienti

- 60 g di zucchine
- 10 ml di olio di oliva
- 80 g di farina di riso
- Sale q.b.

Crackers alle zucchine

Ricetta per la fase **2** **3**

Preparazione

- 1 Grattugiare la zuccina** con una grattuggia a fori larghi e **porla in un mixer; aggiungere tutti gli altri ingredienti e frullare. Porre la purea ottenuta su un foglio di carta forno** precedentemente ben oliato.
- 2 Piegarla il foglio** sulla purea e con l'ausilio di un mattarello schiacciare fino ad ottenere una sfoglia di 2-3 mm di altezza. Con un coltello incidere leggermente la sfoglia a quadratini.
- 3 Infornare a 220 °C e cuocere per 15-20 minuti**, finché l'acqua si sarà asciugata e i crackers si staccheranno dalla carta senza rompersi.
- 4 A metà cottura girare la sfoglia** sull'altro lato.



Informazioni nutrizionali

Proteine 4 g • Grassi 5 g • Zuccheri 32 g • kcal 189



Avocado toast con uovo in camicia

Ricetta per la fase **2** **3**

30 minuti

1
PORZIONI

Ingredienti

- 1 fetta di pane fresco integrale
- 1 uovo
- ½ avocado
- 1 cucchiaino di olio di oliva
- sale q.b.

Preparazione

- 1 Mettete la polpa di **avocado** in una ciotola. Aggiungete l'**olio d'oliva**, un pizzico di **sale e schiacciare** con una forchetta.
- 2 Rompere l'uovo in una ciotola e mettere da parte. Quindi, in un pentolino, **portare a leggera ebollizione l'acqua. Creare il vortice con un cucchiaio e versare l'uovo** nel pentolino. Cuocere l'uovo per 4 minuti, scolare con una schiumarola e mettere da parte.
- 3 **Tostare la fetta di pane integrale e spalmarvi la purea d'avocado. Poi adagiare l'uovo in camicia.** Tagliare a metà l'uovo in camicia, il tuorlo deve essere liquido. L'avocado toast è pronto.

Informazioni nutrizionali

Proteine 12 g • Grassi 30 g • Zuccheri 15 g • kcal 378



Primi piatti



50 minuti



2 PORZIONI

Ingredienti

- 2 fette di melone molto maturo (circa 150 g)
- olio di oliva 3 cucchiari
- 160 g di riso
- ½ cipolla
- 1 spicchio di aglio
- brodo vegetale preparato in casa 400 ml
- sale q.b.

 **MODULEN**, 2 misurini

Risotto al melone

Ricetta per la fase **1** **2** **3**

Preparazione

- 1 Sbucciare e tagliare il melone a dadini e tritarlo** per pochi secondi nel frullatore.
- In una padella con un cucchiario di olio far **rosolare la cipolla e l'aglio**. Togliere l'aglio, **aggiungere il riso e farlo tostare leggermente. Unire il melone e mescolare** bene, salare e aggiungere peperoncino se gradito.
- 3 Aggiungere** qualche mestolo di **brodo vegetale** e cuocere il **riso** unendo poco alla volta altro brodo.
- 4 Preparare la salsa** mescolando **2 cucchiari di olio, 2 cucchiari di acqua, il sale e 2 misurini di MODULEN**.
IBD A fine cottura del riso, a fuoco spento, mantecare con la salsa (dalla fase 3, il risotto può essere insaporito anche con il parmigiano).



Informazioni nutrizionali

Proteine 6 g • Grassi 15 g • Zuccheri 70 g • kcal 439*

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il **MODULEN** e si riferiscono alla singola porzione

La CDED dovrebbe essere utilizzata sotto supervisione medica.

Consulta il tuo medico di riferimento se hai dubbi riguardo le informazioni fornite da questo piano dietetico.



40 minuti



2 PORZIONI

Ingredienti

- 160 g di riso basmati
- 100 g di petto di pollo bollito
- 2 uova
- 70 g di piselli freschi o 20 g di secchi
- 1 cucchiario di olio di oliva
- sale q.b.

Riso alla cantonese

Ricetta per la fase **2** **3**

Preparazione

- 1** Sciacquare il riso sotto l'acqua fredda fino a che l'acqua non diventerà trasparente. Versare il **riso lavato in una pentola, aggiungere pari quantità di acqua** e salare.
- 2** Coprire con il coperchio e **portare a bollore** a fiamma alta. Cuocere 2-3 minuti, se necessario abbassando leggermente il fuoco senza togliere il coperchio.
- 3** Abbassare al minimo la fiamma e cuocere ancora 10 minuti. A questo punto l'acqua dovrebbe essere assorbita altrimenti prolungare ancora la cottura. Spegner e lasciare riposare il riso nella pentola per 10 minuti sempre coperto.
- 4** Nel frattempo, preparare gli altri ingredienti: **tagliare il pollo bollito a pezzetti. Sbollentare i piselli** per circa 5', scolarli e sciacquarli sotto l'acqua fredda per preservarne il colore e la consistenza. **Sbattere le uova** in una fondina. **Mettere il wok sul fuoco**: quando sarà ben caldo versare l'olio e lasciare che si scaldi qualche istante, poi **aggiungere le uova. Strapazzare con il cucchiario** di legno a fiamma media per circa un minuto. **Unire il riso e saltarlo** con le uova per un minuto poi **aggiungere i piselli, il pollo bollito e un pizzico di sale**. Saltare a fiamma media per 2-3 minuti per insaporire tutti gli ingredienti. Impiattare e servire caldo.

Informazioni nutrizionali

Proteine 25 g • Grassi 10 g • Zuccheri 66 g • kcal 454

MODULEN IBD è un alimento a fini medici speciali da utilizzare sotto controllo medico.



30 minuti



2
PORZIONI

Ingredienti

- 150 g di petto di pollo
- 2 tuorli
- 50 ml di acqua
- 160 g di spaghetti di riso
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di olio
- sale q.b.
- pepe q.b.

 **MODULEN**, 2 misurini

Spaghetti alla carbonara di pollo

Ricetta per la fase **1** **2** **3**

Preparazione

- 1 Cuocere gli spaghetti di riso** in acqua bollente e salata.
- Nel frattempo **sbattere i tuorli** in una terrina **con sale, pepe, acqua e 2 misurini di MODULEN**.
In una casseruola rosolare lo spicchio di aglio con l'olio, unire il **pollo** precedentemente tagliato a **cubettini e cuocere** per qualche minuto.
- 3 Scolare la pasta e aggiungerla a fuoco spento al pollo.** Sempre a fuoco spento **aggiungere il composto con i tuorli**, mercolare per amalgamare bene il tutto e servire subito.



Informazioni nutrizionali

Proteine 28 g • Grassi 24 g • Zuccheri 65 g • kcal 588

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il **MODULEN** e si riferiscono alla singola porzione



40 minuti



2
PORZIONI

Ingredienti

- quinoa 100 g
- ½ carota
- ½ cipolla
- 1 patata di medie dimensioni (circa 120 g)
- 1 uovo
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- farina di riso 30 g
- sale q.b.
- 2 cucchiaini olio di oliva

Crocchette di quinoa

Ricetta per la fase **2** **3**

Preparazione

- 1** Sciacquare la quinoa in un colino più volte sotto l'acqua corrente. In una **padella antiaderente** mettere 1 cucchiaino di **olio** ed una volta caldo unire la **quinoa: tostare** per 2 minuti mescolando di continuo.
- 2** **Porre la quinoa in una pentola con il doppio del peso di acqua, salare** (poco) e **far cuocere** per 12-15 minuti dal bollore. **La quinoa assorbirà tutta l'acqua**, se ne avanza, scolarla. Fare raffreddare. Nel frattempo lavate e sbucciate la verdura (carota, cipolla e patata), poi grattugiarle mescolandole in una ciotola.
- 3** **Unire la quinoa fredda alle verdure**, aggiungere **l'uovo, il sale, e il prezzemolo e la farina di riso. Impastare e ricavare delle crocchette.**
- 4** Porre le crocchette in una teglia rivestita con carta forno, cospargerle con un filo d'olio e **cuocere in forno a 180° per 20 minuti** girandole a metà cottura.

Informazioni nutrizionali

Proteine 13 g • Grassi 14 g • Zuccheri 58 g • kcal 410

Secondi piatti



Bocconcini di pollo al curry

Ricetta per la fase **1** **2** **3**

40 minuti

2
PORZIONI

Ingredienti

- 200 g di petto di pollo
- 40 g di farina di riso
- ½ cipolla
- 30 g di olio di oliva
- curry q.b.
- sale q.b.
- acqua 60 ml

 **MODULEN**, 2 misurini

Preparazione

- 1** In un tegame **rosolare la cipolla** precedentemente tritata con l'olio. Nel frattempo **tagliare a bocconcini il pollo, infarinarlo e aggiungerlo nel soffritto di cipolla.**
- 2** Lasciar rosolare e **aggiungere il curry e il sale**, completare la cottura sfumando con due cucchiaini di acqua. **A parte sciogliere 2 misurini di MODULEN con 1 cucchiaino di acqua e aggiungerlo a fuoco spento** al pollo, mescolare e servire subito.

Informazioni nutrizionali

Proteine 25 g • Grassi 15 g • Zuccheri 20 g • kcal 315*

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il **MODULEN** e si riferiscono alla singola porzione



40 minuti 1 PORZIONI

Ingredienti

- 150 g di orata
- ½ Lime
- 2 cucchiaini di miele
- 10 g olio di oliva
- 1 cucchiaino di **MODULEN** nella salsa a freddo da allungare con un po' di acqua

Filetti di orata marinati al miele

Ricetta per la fase **1** **2** **3**

Preparazione

- 1 Sfilettare i filetti di pesce**, preparare un'emulsione mescolando il **succo del limone filtrato, il miele e il cucchiaino di MODULEN**.
- 2** Disporre i filetti in una pirofila, coprire con la marinatura e far **riposare in frigo** per 30 minuti, chiusi con pellicola.
- 3** Scaldare una piastra, **scolare i filetti dalla marinatura e grigliarli** da entrambi i lati. Aggiustare di sale e servire.

Informazioni nutrizionali

Proteine 13 g • Grassi 14 g • Zuccheri 58 g • kcal 410

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il **MODULEN** e si riferiscono alla singola porzione



30 minuti 2 PORZIONI

Ingredienti

- 200 g di petto di pollo fresco
- 50 ml di salsa di pomodoro preparata in casa
- 1 peperone rosso
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- paprika q.b.
- 160 g di riso bianco basmati
- **MODULEN** nella salsa mex finale (1 cucchiaino)

Pollo tex mex

Ricetta per la fase **2** **3**

Preparazione

- 1 Lessare in abbondante acqua salata il riso** di tipo basmati. Tagliare il **peperone a pezzetti** e mettere nel **mixer assieme** ai cucchiaini di **olio, la salsa di pomodoro fresco, un pizzico di paprika e frullare**.
- 2 Aggiungere** alla salsina ottenuta il petto di **pollo tagliato a pezzetti**. Si può far marinare per qualche ora, altrimenti versare subito il pollo tex mex, **in una teglia da forno e cuocere** a 180° per 10 minuti o 15 minuti.
- 3** Impiattare il pollo tex mex con il riso bollito.

Informazioni nutrizionali

Proteine 30 g • Grassi 12 g • Zuccheri 60 g • kcal 468*

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il **MODULEN** e si riferiscono alla singola porzione



Frittata di patate e spinaci

Ricetta per la fase 1 2 3

20 minuti 1 PORZIONI

Ingredienti

- 2 uova
- 1 patata media (100 g)
- 1 tazza di foglie di spinaci crudi
- paprika
- olio di oliva 20 g

Preparazione

- 1 In una padella scaldare dell'olio e far insaporire con uno spicchio d'aglio in camicia. Aggiungere gli spinaci e far cuocere a fuoco lento aggiungendo di tanto in tanto dell'acqua calda.
- 2 Nel frattempo sbianchire le patate già sbucciate e tagliate a cubetti, e poi farle saltare in olio caldo. Aggiungere alle patate 2 uova già sbattute e gli spinaci in modo da ottenere un'unica frittata.
- 3 Far cuocere e servire, condire a piacere con un filo di olio evo oppure con della paprika.

Informazioni nutrizionali

Proteine 16 g • Grassi 25 g • Zuccheri 15 g • kcal 349



Pollo con salsa di fragole

Ricetta per la fase 1 2 3

30 minuti 2 PORZIONI

Ingredienti

- 200 g di petto di pollo fresco
- 10 fragole
- olio di oliva 2 cucchiaini
- MODULEN, 2 misurini

Preparazione

- 1 Far rosolare il pollo tagliato a cubetti in padella con olio e sale.
- 2 Preparare a parte una salsa frullando le fragole con 2 misurini di MODULEN.
- 3 Decorare il pollo con la salsa e servire subito.

Informazioni nutrizionali

Proteine 20 g • Grassi 15 g • Zuccheri 5 g • kcal 235*

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il MODULEN e si riferiscono alla singola porzione



30 minuti   2 PORZIONI 

Ingredienti

- 300 g petto di pollo
- olio di oliva 1 cucchiaio
- sale q.b.
- 2-3 foglie di prezzemolo fresco per guarnire

Per la salsa tonnata:

- 2 uova
- 1 scatola piccola di tonno sott'olio
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- sale q.b.

 **MODULEN**, 3 misurini

Pollo tonnato

Ricetta per la fase **2** **3**

Preparazione

- 1 Tagliare il petto di pollo in fette sottili, ungere leggermente una bistecchiera, scaldarla e **cuocere il pollo**, circa 5 minuti per lato. Salarlo leggermente e metterlo da parte.
- 2 Nel frattempo, **far rassodare le 2 uova**, mettendole in un pentolino colmo di acqua fredda e calcolando 9 minuti dall'inizio del bollore. **Una volta cotte, raffreddarle** sotto un getto di acqua fredda e sgusciarle, poi passare alla preparazione della salsa tonnata.
- 3 **Mettere in una ciotola le 2 uova sode tagliate a pezzi**, poi unire la scatola di **tonno sott'olio** ben sgocciolato, il **succo di limone**,

2 cucchiaini di **olio di oliva** e 50 ml di **acqua**, quindi con un frullatore ad immersione frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una salsa liscia ed omogenea. Se la salsa è troppo densa, aggiungere acqua per renderla più cremosa.

A questa salsa tonnata possono essere aggiunti fino a **3 misurini di MODULEN**.

- 4 Condire le fette di pollo con la salsa tonnata, poi decorare con le foglioline di prezzemolo fresco.



Contorni

Informazioni nutrizionali

Proteine 42 g • Grassi 30 g • Zuccheri 0 g • kcal 438*

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il **MODULEN**, e si riferiscono alla singola porzione

La CDED dovrebbe essere utilizzata sotto supervisione medica.

Consulta il tuo medico di riferimento se hai dubbi riguardo le informazioni fornite da questo piano dietetico.

MODULEN  è un alimento a fini medici speciali da utilizzare sotto controllo medico.



Patata ripiena con uovo al paletto su crema di spinaci

Ricetta per la fase 1 2 3

40 minuti 2 PORZIONI

Ingredienti

- 2 patate da 200 g l'una e una piccola patata (circa 70g)
- 2 uova
- spinaci freschi 30 g
- sale q.b.
- olio 20 g
- ¼ cipolla e ½ carota

Preparazione

- 1 In una casseruola **soffriggere** a fiamma dolce un cucchiaio di **olio** di oliva con la **cipolla** affettata. Pelare la **patata**, tagliarla a tocchetti e aggiungerla al soffritto. **Salare, ricoprire d'acqua** (circa 100 ml) e cuocere per 15 minuti. **Aggiungere gli spinaci freschi** lavati e sgocciolati, cuocere ancora per un paio di minuti. A questo punto **frullare tutto con il frullatore** ad immersione. Quando la crema diventerà liscia e vellutata, regolare di sale e **aggiungere uno alla volta fino a 2 misurini di MODULEN**.

Informazioni nutrizionali

Proteine 10 g • Grassi 14 g • Zuccheri 45 g • kcal 346*



Patate in stagnola con crema all'avocado

Ricetta per la fase 1 2 3

70 minuti 2 PORZIONI

Ingredienti

- 2 patate di uguale dimensione (circa 200g l'una)
 - avocado 150 g
 - succo di mezzo limone
 - 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
 - 1 pomodoro (circa 70 g)
 - pepe e sale q.b.
 - 1 ciuffo di prezzemolo
- MODULEN** 3 misurini

Preparazione

- 1 Accendere il forno a 200 °C. **Lavare e asciugare le patate, avvolgerle in un foglio di carta di alluminio** senza serrare troppo i cartocci. Riporre le patate in stagnola su una teglia e **infornarle**; cuocere per circa 50-60 minuti.
- 2 Nel frattempo preparare la **crema all'avocado**: dividere a metà l'avocado, estrarre il nocciolo con un cucchiaio, prelevare la polpa e trasferirla in una ciotola. Aggiungere il succo di mezzo **limone, l'olio, il sale e il pepe** e il **pomodoro** precedentemente

- sbollentato e privato della buccia. **Frullare fino ad ottenere la crema, aggiungere 3 misurini di MODULEN**, mescolando continuamente. Aggiustare di sale.
- 3 A cottura ultimata, **tagliare i cartocci per il lungo** e incidere anche le patate per lo stesso verso. Divaricare delicatamente le due parti e **condire con la crema di avocado** ed una spolverata di prezzemolo, precedentemente mondato e sminuzzato. Servire subito.

Informazioni nutrizionali

Proteine 7 g • Grassi 25 g • Zuccheri 40 g • kcal 413*

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il **MODULEN** e si riferiscono alla singola porzione



40 minuti



2
PORZIONI

Ingredienti

- patate 300 g
- 1 rametto di rosmarino
- 1 uovo
- succo di ½ limone
- sale q.b.
- olio di oliva dal sapore delicato 100 ml
- 5 foglie di basilico

 **MODULEN**. 4 misurini

Patate arrosto con salsa modulese (maionese con Modulen®) al basilico

Ricetta per la fase **1** **2** **3**

Preparazione

- 1 Bollire le patate** con la buccia in acqua salata. A cottura ultimata, scolare e lasciare raffreddare.
Sbucciare e tagliare a quadratini.
Rosolare in padella con 1 cucchiaio di olio, sale e 1 rametto di rosmarino.
- 2 Nel frattempo preparare la salsa** ponendo nel bicchiere del mixer ad immersione il **basilico, l'uovo, il succo di ½ limone e il sale.** Aggiungere delicatamente l'olio e accendere il mixer alla velocità più bassa. Inclinare il bicchiere in modo che possa entrare aria e gonfiare il composto velocemente. Quando la maionese sarà pronta, **aggiungere gradualmente fino a 4 misurini di MODULEN.**
- 3 Servire le patate calde** accompagnandole con la salsa al basilico.

Informazioni nutrizionali

Proteine 7 g • Grassi 50 g • Zuccheri 25 g • kcal 578*

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il **MODULEN**, e si riferiscono alla singola porzione

La CDED dovrebbe essere utilizzata sotto supervisione medica.

Consulta il tuo medico di riferimento se hai dubbi riguardo le informazioni fornite da questo piano dietetico.



Piatti dal mondo



MODULEN  è un alimento a fini medici speciali da utilizzare sotto controllo medico.



Poke hawaiano

Ricetta per la fase 1 2 3



Ingredienti

- 40 g di riso
- 50 g di petto di pollo
- 1 carota
- ½ avocado
- 1 pomodoro
- 1 cucchiaino di olio
- sale q.b.

Preparazione

- 1 **Bollire il riso** in acqua salata, nel frattempo pulire e **tagliare l'avocado**, tagliare come si preferisce il **pomodoro** e la **carota**. **Rosolare il pollo** precedentemente tagliato a cubetti.
- 2 Una volta pronto il riso lasciare raffreddare e poi unire tutti gli ingredienti a formare il piatto tipico hawaiano a cui è ispirata questa ricetta.



Informazioni nutrizionali

Proteine 20 g • Grassi 30 g • Zuccheri 50 g • kcal 550



Ramen giapponese

Ricetta per la fase 1 2 3



Ingredienti

- 140 g di spaghetti/noodles di riso
- 250 g di petto di pollo
- 1 uovo
- 10 g di olio extravergine di oliva
- sale q.b.
- 1 cucchiaino di miele
- 50 g di cipollotto fresco
- 10 g di zenzero fresco e ½ peperoncino fresco se tollerato
- 500 ml di brodo vegetale preparato in casa

Preparazione

- 1 In un pentolino con acqua **far bollire l'uovo** per circa 8 minuti affinché diventi **sodo**, sbucciarlo e tagliarlo a metà.
- 2 Pulire il **petto di pollo** da eventuali nervetti, **tagliarlo a fettine sottili** che andranno disposte **in un recipiente con la salsa di soia, l'olio e il miele**. Lasciar riposare per qualche minuto, **riscaldare una griglia e cuocervi il pollo** per circa 3 minuti da un lato e 2 minuti dall'altro. Tagliare le fettine di pollo a striscioline sottili.
- 3 **Portare a bollire il brodo vegetale e cuocervi gli spaghetti/noodles di riso**. Mentre cuociono **aggiungere**

- 4 **lo zenzero** fresco pulito e tagliato a listarelle e il **cipollotto** tagliato a pezzi trasversali.
- 4 **Impiattare** disponendo nella scodella il pollo e lo zenzero, il cipollotto, il peperoncino, gli spaghetti cotti. **Irrorare con il brodo** e guarnire con la metà di uovo. Servire subito.



Informazioni nutrizionali

Proteine 37 g • Grassi 9 g • Zuccheri 60 g • kcal 469



Tortilla spagnola

Ricetta per la fase 1 2 3

50 minuti 2 PORZIONI

Ingredienti

- 4 uova
- 3 patate di medie dimensioni
- ½ cipolla bianca
- sale q.b.
- 1 cucchiaino di olio di oliva

Preparazione

- 1 **Tagliare la cipolla e le patate a fettine, soffriggere** in una casseruola con 1 cucchiaino di olio. Rosolare per bene e far raffreddare.
- 2 **A parte sbattere le uova, salare e integrare il composto di cipolla e patate** non appena si sarà raffreddato. Ungere una padella antiaderente e **cuocere come una classica frittata**.



Informazioni nutrizionali

Proteine 18 g • Grassi 22 g • Zuccheri 30 g • kcal 390



Fajitas messicana

Ricetta per la fase 1 2 3

40 minuti 2 PORZIONI

Ingredienti

Per la tortilla:

- 100 g di farina di riso
- 100 ml di acqua
- 1 g di sale

Per il ripieno:

- petto di pollo fresco 200 g
- 2 pomodori maturi (circa 150 g)
- ¼ cipolla
- 1 cucchiaino di olio
- 4 foglie di lattuga
- sale q.b.
- paprika q.b.

MODULEN, 2 misurini

Preparazione

- 1 **Far bollire l'acqua in un pentolino, aggiungervi la farina e il sale** e mescolare per bene a fuoco basso. **Quando l'impasto risulterà agglomerato, spegnere il fuoco** e lasciare raffreddare. **Formare due palline** di ugual dimensione, **stendere con il matterello la tortilla**. Ungere e far scaldare una padella antiaderente sul fuoco.
- 2 **Cuocere per 3-4 minuti** da un lato, poi girare sul lato opposto, schiacciare la tortilla se si gonfia, lasciando ancora cuocere per un paio di minuti.
- 3 **Per il ripieno sbollentare in acqua calda i pomodori** per

qualche minuto, **pelarli e tagliarli a quadratini**. **Rosolare la cipolla** in padella con l'olio, aggiungere il pomodoro e cuocere per 10 minuti, salare. Aggiungere 1-2 cucchiaini di paprika e frullare con il frullatore. **Far intiepidire e aggiungere il MODULEN** in modo graduale

- 4 **Cuocere il petto di pollo alla piastra**, salare e tagliarlo a strisciole.
- 5 **Farcire le tortilla** con la salsa, la lattuga e le strisciole di pollo.

Informazioni nutrizionali

Proteine 30 g • Grassi 7 g • Zuccheri 45 g • kcal 363*

*I conteggi bromatologici delle ricette sono senza il MODULEN e si riferiscono alla singola porzione

COS'È **MODULEN**[®] IBD



Lattosio clinicamente ininfluenza e senza glutine

MODULEN^{IBD} un alimento in polvere nutrizionalmente completo, indicato per il trattamento nutrizionale di persone con malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI), come la malattia di Crohn.

Ricco di TGF-β2 (fattore di crescita - β2), una citochina naturalmente contenuta nella caseina, con attività anti-infiammatoria.

È addizionato di vitamine e minerali.

Per ulteriori informazioni visita il sito www.nestlehealthscience.it

Scopri di più su **MODULEN**^{IBD} e acquistalo su www.nestlesalute.it



RICOSTITUZIONE DI MODULEN

Ogni confezione di **MODULEN**^{IBD} contiene 400 g di polvere ed un misurino da 8.3 g. Per ricostituire il prodotto, alla polvere va aggiunta acqua bollita e raffreddata o acqua minerale confezionata. Il prodotto può essere ricostituito secondo due modalità:

• al 20%: per ottenere 1 kcal/ml.

Tale ricostituzione si ottiene così:

Acqua ml	Polvere g (misurini)	Volume di soluzione finale (ml)	kcal
210	50 (6 misurini rasi)	250	250
420	100 (12 misurini rasi)	500	500
850	200 (24 misurini rasi)	1000	1000

• al 30%: per ottenere 1.5 kcal/ml.

Tale ricostituzione si ottiene così:

Acqua ml	Polvere g (misurini)	Volume di soluzione finale (ml)	kcal
190	75 (9 misurini rasi)	250	375
360	150 (18 misurini rasi)	500	750
750	300 (36 misurini rasi)	1000	1500

La ricostituzione più adeguata va prescritta secondo le necessità nutrizionali del paziente. Il barattolo, una volta aperto, va conservato in un luogo asciutto e consumato entro 4 settimane. Il prodotto ricostruito può essere conservato in frigorifero per 24 ore. Può essere aromatizzato con polvere di caffè, cacao o aggiunto ad altri liquidi consentiti dalla dieta (es. frullati).

MODALITÀ D'USO



1 Lavare accuratamente le mani. Preparare il volume di alimento desiderato utilizzando la tabella di ricostituzione.



4 Aggiungere la polvere all'acqua e mescolare fino a completa dissoluzione.



2 Misurare la quantità d'acqua necessaria, precedentemente bollita e raffreddata, versarla in un recipiente pulito e farla intiepidire.



5 Dopo l'uso, conservare il misurino nel barattolo come indicato.



3 Misurare la quantità di polvere utilizzando il misurino contenuto nel barattolo o pesando la polvere.

Nota: non modificare le proporzioni. Seguire le indicazioni o le raccomandazioni del medico.

> PROPOSTA MENÙ ALIMENTARE

	Menu 1	Menu 2
Colazione >		
Spuntino mattina >		
Pranzo >		
Spuntino pomeriggio >		
Cena >		

> PROPOSTA MENÙ ALIMENTARE

	Menu 1	Menu 2
Colazione >		
Spuntino mattina >		
Pranzo >		
Spuntino pomeriggio >		
Cena >		



Prefazione a cura di: Dott.ssa Etta Finocchiaro
Medico Dietologo.

Autori: Dott.ssa Alessia Chiarotto e Dott.ssa Marta Anrò
Dietiste presso Struttura Complessa Dietetica e
Nutrizione Clinica Ospedale Molinette di Torino

Con il contributo della Prof.ssa Simona Bo Medico
Specialista presso Struttura Complessa Dietetica e
Nutrizione Clinica Ospedale Molinette di Torino e
della Dott.ssa Vittoria Mancino Coordinatore Dietista

Per maggiori informazioni su Modulife e
per ulteriori ricette visita mymodulife.it



Questo programma non sostituisce il parere del tuo medico né fornisce consulenza medica.
Consulta un medico per domande riguardanti le informazioni fornite in questo programma.



Nestlé Italiana S.p.A. - Via del Mulino, 6 - 20057 ASSAGO (MI)
www.nestlehealthscience.it - Numero verde: 800.148.168