

A tavola con la dieta CDED:
ricette pratiche con

MODULEN[®]
IBD





INDICE

- Prefazione 4
- Cos'è **MODULEN** _{IBD} 6
- Dieta CDED 8
- Alimenti 9
- La dieta di esclusione per la malattia di Crohn FASE 1 12
- La dieta di esclusione per la malattia di Crohn FASE 2 15
- La dieta di esclusione per la malattia di Crohn FASE 3 18
- Metodi di cottura consigliati 22
- Stagionalità degli alimenti 23
- Ricette della Fase 1 25
- Ricette della Fase 2 e 3 40
- Menù settimanale Fase 1 e lista della spesa 54
- Menù settimanale Fase 2 e lista della spesa 56
- Menù settimanale Fase 3 e lista della spesa 58
- Consigli per la gravidanza 61

PREFAZIONE

L'alimentazione nelle malattie infiammatorie croniche intestinali spesso **rappresenta una sfida per il paziente**, che si trova frequentemente disorientato nelle scelte alimentari. **Tra gli approcci nutrizionali sviluppati** negli ultimi anni per supportare il trattamento di queste patologie **si inserisce la CDED (Crohn's Disease Exclusion Diet)**.

Nel corso degli anni, numerosi studi e l'esperienza clinica hanno dimostrato come **questo approccio dietetico possa rappresentare un valido supporto anche in età adulta**, rendendo necessario adattare il metodo, originariamente pensato per i più piccoli, a una popolazione più ampia.

Nel 2025 è stata pubblicata dalla ECCO (European Crohn's and Colitis Organisation) la Consensus Europea sul trattamento dietetico nelle malattie infiammatorie croniche intestinali che consiglia l'utilizzo della dieta CDED come trattamento dietetico finalizzato all'induzione della remissione.

Nella pratica clinica quotidiana è emersa sempre più chiaramente la necessità di offrire un supporto simile anche ai pazienti adulti.



Molte persone, infatti, quando iniziano questo percorso dietetico **si trovano di fronte a una difficoltà comune, quella di trasformare le indicazioni nutrizionali ricevute in piatti concreti da preparare ogni giorno**.

Il presente ricettario nasce proprio da questa esigenza: offrire uno **strumento pratico** per capire **cosa cucinare, come combinare gli alimenti** consentiti e come mantenere **varietà nei pasti** senza allontanarsi dalle indicazioni previste dal protocollo.

Le **ricette** proposte sono state pensate per essere **facilmente realizzabili**, utilizzando **ingredienti comuni** e tecniche di **preparazione semplici**. Non si tratta di piatti elaborati o complessi, ma di idee concrete che possano aiutare il paziente a **organizzare i propri pasti con maggiore serenità**.

È importante sottolineare che questo ricettario non sostituisce in alcun modo il lavoro del professionista della nutrizione o del medico che segue il paziente.

La gestione della malattia di Crohn richiede sempre un approccio multidisciplinare e personalizzato.

Questo ricettario vuole quindi rappresentare un ponte tra la teoria nutrizionale e la pratica quotidiana e nasce con l'obiettivo di accompagnare i pazienti che si avvicinano alla dieta CDED, **aiutandoli a gestire i pasti con maggiore sicurezza e serenità** attraverso ricette pratiche e accessibili, da integrare e adattare alle indicazioni specifiche fornite dagli specialisti.

FONTI:

- European Crohn's and Colitis Organisation consensus on dietary management of inflammatory bowel disease. Vaios Svolos et al. Journal of Crohn's and Colitis, Volume 19, Issue 9, September 2025

COS'È MODULEN? IBD

MODULEN
IBD



Lattosio clinicamente ininfluente
e senza glutine

MODULEN è un alimento a fini medici speciali in polvere, nutrizionalmente completo, indicato per il trattamento nutrizionale dei pazienti con malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI) come la malattia di Crohn, grazie alla sua attività antinfiammatoria.

Scopri di più su **MODULEN** e acquistalo su
www.nestlesalute.it



COME RICOSTITUIRE MODULEN? IBD

Contiene:

400g polvere
1 misurino da 8,3g

+

Acqua minerale confezionata
oppure
Acqua bollita e raffreddata

Il prodotto può essere ricostituito secondo due modalità:

🔘 **al 20%: per ottenere 1 kcal/ml.**

Tale ricostituzione si ottiene così:

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

🔘 **al 30%: per ottenere 1.5 kcal/ml.**

Tale ricostituzione si ottiene così:

kcal	Acqua ml	Polvere g (misurini)
375	190	75 (9 misurini)
750	380	150 (18 misurini)
1500	750	300 (36 misurini)

La ricostituzione più adeguata va prescritta secondo le necessità nutrizionali del paziente.

DIETA CDED

La **Crohn's Disease Exclusion Diet (CDED)** è un approccio nutrizionale innovativo progettato per gestire e ridurre l'infiammazione nei pazienti affetti da malattia di Crohn.

Questa dieta si basa sull'**esclusione** di alimenti pro-infiammatori che possono aumentare la permeabilità intestinale e alterare il microbiota. Nella dieta CDED ci sono alimenti raccomandati da associare a **MODULEN**.

Ecco come è strutturata la dieta CDED:

FASE 1



+



50%

FASE 2

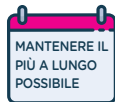


+



25%

FASE di
mantenimento



+



25%

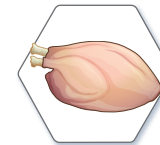
Durante tutte e tre le fasi parte del **fabbisogno calorico e di nutrienti** è assicurato da **MODULEN**, ovvero un supplemento nutrizionale completo, privo di fibre e lattosio.

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

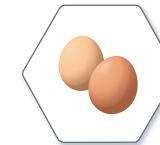
Nella **2ª e 3ª fase l'apporto proveniente dalla formula in polvere scende al 25%** dell'intake calorico giornaliero mentre aumentano gli alimenti consentiti.

ALIMENTI

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



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



2 uova al giorno



2 patate al giorno, sbucciate cotte e raffreddate.



1 mela al giorno, sbucciata



2 banane al giorno



MODULEN
IBD

La lista completa degli alimenti raccomandati, permessi e alimenti non consentiti è riportata 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 scegliere di **consumare liberamente una serie di alimenti permessi**, la cui variabilità aumenta dopo le prime sei settimane, a partire dalla 2^a fase.

Sono poi tanti i condimenti permessi, **prezioso l'olio extravergine d'oliva**, che associato a spezie, erbe e alle varie modalità di cottura permette 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. Il miele è permesso di tanto in tanto per la preparazione di qualche piatto.

A partire dalla tredicesima settimana inizia la 3^a fase 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 da **MODULEN**, lasciando il posto a una maggiore variabilità tra gli alimenti permessi: tra cui **ricompaiono lo yogurt intero, la pasta, tè e caffè**.

Il consumo di frutta e di verdura è fortemente raccomandato, con pochissime esclusioni. L'obiettivo dell'ultima fase è quello 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 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.





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,
cotte e raffreddate prima del
consumo.

Frutta



2 banane al giorno
1 mela al giorno (sbucciata)

Alimenti e bevande permessi

Alimenti ricchi in proteine



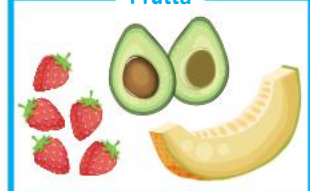
100-150 g di pesce bianco
magro e fresco
una volta a settimana,
in alternativa al pollo

Alimenti ricchi in carboidrati

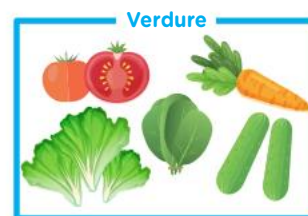


Riso bianco (senza limiti)
Spaghetti di riso senza
conservanti (senza limiti)
Quantità illimitata di farina
di riso per cottura

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 canola)

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 (fetta di limone, lime,
arancia 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,
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

Legumi (lenticchie, piselli, ceci,
fagioli)

Mais

Patate surgelate

Tutte le altre farine

Frutta



Frutta secca

Tutti gli altri frutti

La dieta di esclusione
per la malattia di Crohn

FASE 2
Settimane 7-12



25%
DEL FABBISOGNO
CALORICO
GIORNALIERO

MODULEN
IBD



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 girasole, olio di mais, ecc.) e olio spray



Bevande

Tutte le bevande frizzanti
Succhi di frutta
Bevande zuccherate
Tutti i tipi di tè
Alcolici
Caffè



Altro

Prodotti in scatola
Spuntini confezionati (patatine, salatini, popcorn, ecc.)
Caramelle, cioccolato, torte, biscotti
Gomme da masticare

Frutta a guscio

Tutti i tipi di frutta a guscio

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, 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 pesce bianco magro e fresco una volta a settimana, in alternativa al pollo

Una scatoletta 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 fresca e magra fino a 200g a settimana (solo una volta a settimana)

Alimenti ricchi in carboidrati



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

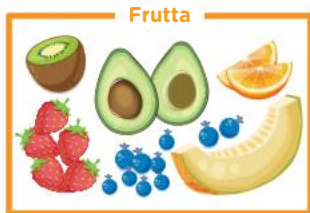
Fagioli/legumi (lenticchie,

piselli, ceci, fagioli) mezza tazza di legumi secchi, non cotti al giorno

Quinoa (senza limiti)

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

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



Frutta

1 avocado al giorno non più di mezzo avocado per pasto

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 quella presente nella lista degli alimenti non consentiti). Ad esempio mezza tazza di mango a cubetti, ananas oppure fette di arancia



Verdure

2 pomodori al giorno oppure 6 pomodorini ciliegini. 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 e barbabietola



Condimenti

Oli (olio di oliva, olio di canola)

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)

Bicarbonato di sodio o lievito chimico (lievito istantaneo)



Bevande

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



Frutta a guscio

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

Tahini crudo (senza emulsionanti e solfiti) 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



Verdure

Verdure surgelate

Cavoli

Porri

Sedano

Asparagi

Carciofi



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 girasole, olio di mais, ecc.) e olio spray



Bevande

Tutte le bevande frizzanti

Succhi di frutta

Bevande zuccherate

Alcolici

Caffè



Altro

Prodotti in scatola

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

Caramelle, cioccolato, torte, biscotti

Gomme da masticare

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

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, alcol, 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

Verdure



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

Bevande



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 e bevande



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

Frutta



Cachi

Melograno

Frutti del cactus

Frutto della passione

Verdure



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 agli 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

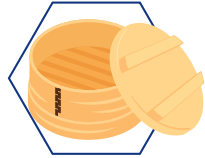
(una colazione libera e un pasto libero, pranzo o cena), significano che la dieta durante il sabato o la domenica deve essere la stessa dei giorni della settimana (lunedì - venerdì)

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:

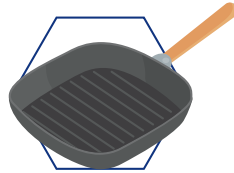
METODI DI COTTURA CONSIGLIATI



Cottura a vapore



Bollitura



Cottura alla piastra



Cottura in forno o in friggitrice ad aria



Cottura in padella

Si consiglia di evitare fritture, cotture troppo lunghe o bruciature.

STAGIONALITÀ DEGLI ALIMENTI

Consumare **frutta e verdura di stagione** è un aspetto importante di un'alimentazione equilibrata e consapevole, anche all'interno della CDED.

Gli alimenti di stagione:

- risultano **più ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti**, purché raccolti nel loro naturale periodo di maturazione;
- hanno generalmente un **miglior profilo nutrizionale e organolettico**, con sapore più intenso e consistenza migliore;
- sono spesso **più digeribili**, poiché più freschi e meno sottoposti a trattamenti di conservazione;

- consentono una **maggiore varietà alimentare nel corso dell'anno**, favorendo il rispetto delle indicazioni dietetiche senza monotonia.

Scegliere alimenti stagionali può aiutare a **migliorare la qualità dell'alimentazione**, a rispettare i **ritmi naturali dell'organismo** e a rendere i pasti più semplici e sostenibili, adattando le ricette ai diversi periodi dell'anno.

LA VERDURA DI STAGIONE

Scegli verdura fresca di stagione e prodotta localmente: è **più gustosa e saporita**.

	Estate			Autunno			Inverno			Primavera		
	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
Asparagi	●									●	●	●
Bietole	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Broccoli				●	●	●	●	●	●	●		
Carciofi	●				●	●	●	●	●	●	●	
Carote	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cavolfiori					●	●	●	●	●	●	●	
Cavoli	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cetrioli	●	●	●	●								
Cicorie	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cime di rapa							●	●	●			
Cipolline										●	●	●
Fagiolini	●	●	●	●								●
Finocchi					●	●	●	●	●	●	●	●
Insalate	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Melanzane	●	●	●	●	●							
Patate	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Peperoni	●	●	●	●	●							
Pomodori	●	●	●	●								
Porri				●	●	●	●	●	●	●	●	
Radicchi	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ravanelli	●	●	●	●						●	●	●
Ruola	●	●	●								●	●
Spinaci				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Zucca			●	●	●	●	●	●	●			
Zucchine	●	●	●	●								

LA FRUTTA DI STAGIONE

Scegli frutta fresca di stagione e prodotta localmente: è più gustosa e saporita.

	Estate			Autunno			Inverno			Primavera		
	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
Albicocche	●	●										
Angurie		●	●									
Arance						●	●	●	●	●	●	●
Cachi					●	●						
Castagne					●	●						
Ciliegie	●	●										●
Fichi		●	●	●								
Fragole	●	●	●								●	●
Kiwi						●	●	●	●	●	●	●
Mandaranci						●	●	●	●			
Mandarini						●	●	●	●			
Mele			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Meloni		●	●	●								
Pere		●	●	●	●	●	●	●	●	●		
Pesche	●	●	●	●								
Susine	●	●	●	●								
Uva			●	●	●							



FONTE:

Ministero politiche agricole e forestali www.politicheagricole.it
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione www.inran.it



COLAZIONI - DOLCI



RICETTE della Fase 1

Le quantità indicate si riferiscono a **dosi per una persona** e possono essere adattate in base alle esigenze individuali o alle indicazioni del professionista sanitario di riferimento.

PRIMI PIATTI



SECONDI PIATTI - PIATTI UNICI



FRULLATI



Pancakes banana e fragole



10'

PROCEDIMENTO

Schiacciare con la forchetta la banana, aggiungere l'uovo e infine la farina.

Mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo.

Cuocere in padella 2 minuti per lato.

Frullare le fragole, aggiungere un misurino di **MODULEN** per addensare.

Versare sui pancakes.

INGREDIENTI

- Farina riso 40 g
- Uovo 1
- Banana 100 g
- **MODULEN** 1 misurino
- Fragole 5



Informazioni nutrizionali

kcal		304
Proteine	g	12,1
Grassi	g	6,1
Carboidrati	g	53,3

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.

Porridge riso e mela



6'

PROCEDIMENTO

Addensare la farina di riso con l'acqua su fuoco medio per circa 20 secondi, con l'aiuto di una frusta.

Trasferire in una ciotolina e lasciare intiepidire. Una volta tiepida unire la mela precedentemente grattugiata, aggiungere 1-2 misurini di **MODULEN** e girare con la frusta fino a completo assorbimento.

A piacere aggiungere cannella.

INGREDIENTI

- Farina riso 30 g
- Acqua 100 ml
- Mela 80-100 g o una banana 100 g
- Cannella q.b.
- **MODULEN** 1-2 misurini



Informazioni nutrizionali

kcal		189
Proteine	g	3,4
Grassi	g	1,4
Carboidrati	g	43

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

Omelette dolce alla banana e miele



7-8'

PROCEDIMENTO

Schiacciare la banana coi rebbi di una forchetta. Aggiungere le uova e un cucchiaino di miele, quindi mescolare bene fino a ottenere un impasto omogeneo.

Versare il composto in una padella antiaderente e cuocere l'omelette a fuoco dolce, coprendo con un coperchio.

Quando sulla superficie iniziano a formarsi delle bollicine, l'omelette è pronta per essere servita.

INGREDIENTI

- Uova 2
- Banana 100 g
- Miele 5 g



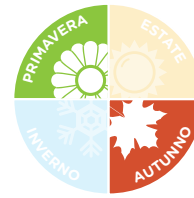
Informazioni nutrizionali

kcal		243
Proteine	g	16,1
Grassi	g	10,7
Carboidrati	g	19,4

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.

Riso e pollo in crema di carote



20'

PROCEDIMENTO

Cuocere a vapore le carote fino a raggiungere una consistenza morbida e frullare con un misurino di **MODULEN** quando si saranno intiepidite (se il composto risulta troppo denso possibile aggiungere 2-3 cucchiari di acqua).

Cuocere il riso nel cuociriso o a vapore o per assorbimento con 120-150 ml di acqua salata. A fine cottura unire con una bustina di zafferano (o curcuma).

Rosolare il pollo in padella con un filo di olio e un pizzico di sale.

Disporre il pollo sulla crema di carote e decorare con il riso allo zafferano.

INGREDIENTI

- Riso 60 g
- Pollo 150 g
- Carote 80 g
- **MODULEN** 1 misurino
- Spezie q.b. - es. zafferano, curcuma
- Olio 20 g
- Un pizzico di sale



Informazioni nutrizionali

kcal		582
Proteine	g	40,74
Grassi	g	22,7
Carboidrati	g	57

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

Pancakes agli spinaci con crema di pomodori



15'

PROCEDIMENTO

Sbollentare gli spinaci 1 minuto in acqua bollente, scolare, strizzare l'acqua in eccesso e far raffreddare completamente. Mettere in un frullatore farina di riso, acqua, spinaci, 1 uovo e un pizzico di sale. Se l'impasto risulta troppo compatto aggiungere 1-2 cucchiaini di acqua.

Scaldare una padella antiaderente e versare due cucchiaini di impasto per formare un pancake. Cuocere circa 2 minuti per lato, coprendo con un coperchio. Frullare i pomodori insieme a 2-3 foglie di basilico, addensare il composto ottenuto con 1-2 misurini di **MODULEN.**

Versare sui pancakes.

INGREDIENTI

- Farina di riso 40 g
- Acqua 60 g
- **MODULEN.** 1-2 misurini
- Spinaci 60-70 g
- Pomodorini 6
- Uovo 1
- Basilico 2-3 foglie
- Un pizzico di sale



Informazioni nutrizionali

kcal		296
Proteine	g	15
Grassi	g	7,3
Carboidrati	g	44,7

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.

Bowl riso, avocado e uovo



10'

PROCEDIMENTO

In una padella rosolare 1/4 di cipolla con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale, aggiungere il riso cotto e un uovo precedentemente sbattuto.

Girare energicamente e far saltare il riso fino a completa cottura dell'uovo. Aggiungere l'avocado condito con il succo di limone.

INGREDIENTI

- Riso cotto 80-90 g
- Cipolla 1/4
- Avocado 40 g
- Uovo 1
- Succo di limone 10 ml
- Un pizzico di sale
- Olio evo 20 g



Informazioni nutrizionali

kcal		482
Proteine	g	11,9
Grassi	g	34,5
Carboidrati	g	33

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

Gnocchi di riso e spinaci



15'

PROCEDIMENTO

Cuocere gli spinaci in acqua bollente per 2 minuti. Scolare e strizzare l'acqua in eccesso una volta intiepiditi. Frullare gli spinaci cotti fino ad ottenere una crema, aggiungere un pizzico di sale e mettere in una ciotola. Aggiungere la farina di riso e impastare fino ad ottenere un impasto morbido ma non troppo appiccicoso. Se necessario, aggiungere farina di riso.

Formare un filoncino e tagliare i tocchetti di circa 1-2 cm da cuocere in acqua bollente.

È possibile condire con aglio, olio, salvia e pomodorini saltati in padella.

INGREDIENTI

- Farina di riso 100 g
- Spinaci 200 g
- Un pizzico di sale



Informazioni nutrizionali

kcal		422
Proteine	g	14,1
Grassi	g	1,9
Carboidrati	g	92,8

Polpette di pollo



30'

PROCEDIMENTO

Cuocere la patata e far raffreddare.

Tagliare il petto di pollo a pezzetti e trasferirlo nel frullatore con tutti gli altri ingredienti.

Frullare fino a ottenere un composto denso.

Con le mani unte o leggermente bagnate formare delle piccole polpette.

Cuocere in forno o in friggitrice ad aria a 180 gradi per 15-20 minuti, girando a metà cottura.

INGREDIENTI

- Pollo 150 g
- Cipolla 1/4
- Patata 1
- Paprika
- Sale
- Uovo 1
- Olio 20 g



Informazioni nutrizionali

kcal		326
Proteine	g	45,1
Grassi	g	7,8
Carboidrati	g	20

Bocconcini di pollo croccanti



10-12'

PROCEDIMENTO

Tagliare il petto di pollo a bocconcini di circa 2-3 cm. Salare leggermente. Infarinare uniformemente i pezzi nella farina di riso.

Scaldare l'olio in una padella antiaderente e rosolare i bocconcini a fuoco medio-alto per 4-5 minuti per lato, girandoli di tanto in tanto, fino a ottenere una crosticina dorata e croccante.

In alternativa, dopo l'infarinatura, cuocere in friggitrice ad aria a 180 °C per 10-12 minuti, girando a metà cottura.

INGREDIENTI

- Pollo 150 g
- Farina di riso 30 g
- Olio 20 g
- Un pizzico di sale



Informazioni nutrizionali

kcal		428
Proteine	g	37
Grassi	g	21,3
Carboidrati	g	26,1

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.

Frittata di riso e spinaci



20'

PROCEDIMENTO

Sbollentare gli spinaci per 2 minuti. Scolare e strizzare per eliminare l'acqua in eccesso.

Trasferire in una ciotola e far raffreddare completamente.

Sbattere in una ciotola le uova con una frusta e mescolare con gli altri ingredienti.

Scaldare l'olio in padella antiaderente, versare il composto e cuocere circa 6 minuti per lato.

INGREDIENTI

- Uova 2
- Riso cotto 80 g
- Spinaci 70-80 g
- Olio 20 g
- Un pizzico di sale



Informazioni nutrizionali

kcal		428
Proteine	g	19,9
Grassi	g	31
Carboidrati	g	34,1

Paella di pollo



40'

PROCEDIMENTO

Tagliare il pollo a pezzetti. Pelare la carota e tagliarla a dadini insieme ai pomodori; tritare finemente la cipolla. In una padella larga scaldare 1-2 cucchiaini d'olio, aggiungere il pollo e rosolare per circa 10 minuti, poi metterlo da parte. Nella stessa padella far saltare cipolla, carota e pomodori per 7-8 minuti, finché le verdure non si saranno ammorbidite.

Unire nuovamente il pollo, distribuire il riso a pioggia e aggiungere lo zafferano. Coprire con l'acqua, salare e cuocere per 12-15 minuti, fino a completo assorbimento del liquido e cottura del riso. Lasciar riposare un paio di minuti prima di servire.

INGREDIENTI

- Pollo 150 g
- Cipolla 1/4
- Riso 100 g
- Acqua 250 ml
- Pomodori 2
- Carota 1
- Zafferano
- Sale
- Olio q.b.



Informazioni nutrizionali

kcal		808
Proteine	g	44,8
Grassi	g	32
Carboidrati	g	90,9

Pesce al pomodoro



10'

PROCEDIMENTO

Rosolare la cipolla in padella con un cucchiaino di olio. Aggiungere i pomodori tagliati a dadini, coprire con il coperchio e lasciar cuocere 2-3 minuti a fuoco medio.

Disporre il merluzzo in padella, aggiungere un pizzico di sale e cuocere 4-5 minuti.

INGREDIENTI

- Pesce bianco (es. merluzzo) 150 g
- Pomodori 2
- Olio 20 g
- Cipolla 1/4
- Un pizzico di sale



Informazioni nutrizionali

kcal		496
Proteine	g	31
Grassi	g	21
Carboidrati	g	48,3

Frullato di mela, cannella e MODULEN®



5'

PROCEDIMENTO

Frullare tutti gli ingredienti in un frullatore fino a ottenere una consistenza cremosa.

INGREDIENTI

- Mela 1
- Cannella q.b.
- **MODULEN**, 250 ml
IBD
(6 misurini in 200 ml di acqua)



Informazioni nutrizionali

kcal		330
Proteine	g	9,4
Grassi	g	11,6
Carboidrati	g	47,5

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.

Frullato di banana, menta e MODULEN®



5'

PROCEDIMENTO

Frullare tutti gli ingredienti in un frullatore fino a ottenere una consistenza cremosa.

INGREDIENTI

- Banana 1
- Menta 3 foglioline
- **MODULEN**, 250 ml
IBD
(6 misurini in 200 ml di acqua)



Informazioni nutrizionali

kcal		315
Proteine	g	10,2
Grassi	g	11,8
Carboidrati	g	42,4

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



COLAZIONI - DOLCI

PRIMI PIATTI



SECONDI PIATTI



FRULLATI



1 persona

RICETTE della Fase 2 e 3

Le quantità indicate si riferiscono a **dosi per una persona** e possono essere adattate in base alle esigenze individuali o alle indicazioni del professionista sanitario di riferimento.

COLAZIONI DOLCI

Biscotti avena, banana e mela con mousse di accompagnamento



32'

PROCEDIMENTO per i biscotti

Schiacciare la banana con una forchetta fino a ottenere una purea. Aggiungere i fiocchi di avena, la mela grattugiata, un cucchiaino di miele e un pizzico di cannella. Mescolare bene gli ingredienti fino a ottenere un composto morbido. Prelevare piccole porzioni dell'impasto con l'aiuto di un cucchiaino o con le mani leggermente inumidite e disporre su una placca rivestita di carta da forno. Appiattire il composto con il dorso del cucchiaino. Cuocere i biscotti a 180 gradi per circa 20-25 minuti.

PROCEDIMENTO per la mousse

Sbucciare la mela e frullare in un frullatore. Addensare con 1-2 misurini di **MODULEN**.
IBD

INGREDIENTI

- Fiocchi di avena 60 g
- Banana 1
- Mela grattugiata 50 g
- Cannella q.b.
- Miele 1 cucchiaino

Mousse di mela*

- Mela 1
- **MODULEN** 1-2 misurini
IBD



*La mousse di mela è adatta fin dalla fase 1

Informazioni nutrizionali Biscotti		Informazioni nutrizionali Mousse di mela	
kcal	423	kcal	105
Proteine g	7,4	Proteine g	1,3
Grassi g	6,18	Grassi g	1,3
Carboidrati g	89,6	Carboidrati g	23,2

Risotto con carote e zucchine al profumo d'arancia



20'

PROCEDIMENTO

Preparare il brodo con le verdure consentite. Rosolare in padella carote e zucchine tagliate a piccoli cubetti con un cucchiaino di olio. Aggiungere il riso, sfumare con succo d'arancia, aggiungere il brodo e cuocere fino a consistenza cremosa.

INGREDIENTI

- Riso 60 g
- Acqua 150 ml
- Carote 50 g
- Zucchine 50 g
- Olio 15 g
- Un pizzico di sale
- Succo d'arancia 30 ml
- Spezie q.b.
- Brodo con carote, cipolle, zucchine



Informazioni nutrizionali

kcal		367
Proteine	g	5,3
Grassi	g	15,3
Carboidrati	g	55,2

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.

Riso con zucchine e uovo strapazzato



15'

PROCEDIMENTO

Cuocere il riso in acqua bollente. Saltare le zucchine tagliate a piccoli pezzi in padella con olio per 4-5 minuti. Sbattere l'uovo con una forchetta in un piatto e aggiungerlo alle zucchine girando energicamente. Unire il riso, saltare per qualche minuto. Aggiungere spezie a piacere.

INGREDIENTI

- Riso 60 g
- Zucchine 60 g
- Uovo 1
- Olio 15 g
- Un pizzico di sale
- Spezie q.b.



Informazioni nutrizionali

kcal		423
Proteine	g	12,7
Grassi	g	20,7
Carboidrati	g	49,5

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

PRIMI PIATTI

Spaghetti di riso saltati al pomodoro leggero e tonno



10-15'

PROCEDIMENTO

Rosolare in padella i pomodori a dadini con un cucchiaino di olio, aggiungere il tonno e gli spaghetti di riso precedentemente cotti in acqua bollente e far saltare in padella 1-2 minuti a fuoco medio, aggiungendo spezie a piacere (paprika, zafferano, ecc).

Condire con un cucchiaino di olio a crudo.

INGREDIENTI

- Spaghetti di riso 60 g
- Pomodorini 6
- Olio 15 g
- Spezie q.b.
- Tonno conservato al naturale 80 g



Informazioni nutrizionali

kcal		378
Proteine	g	6,3
Grassi	g	16,8
Carboidrati	g	55,6

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.

PRIMI PIATTI

Risotto cremoso alla zucca con miele e rosmarino



20'

PROCEDIMENTO

Rosolare in padella la cipolla, la zucca tagliata a cubetti di piccole dimensioni e il rosmarino.

Aggiungere il riso e far tostare qualche secondo. Aggiungere il brodo (preparato con le verdure consentite) e cuocere secondo il tempo di cottura indicato sulla confezione.

A fine cottura condire con un cucchiaino di miele.

INGREDIENTI

- Riso 60 g
- Cipolla 20 g
- Zucca 120 g
- Olio 15 g
- Spezie q.b.
- Brodo (preparato con le verdure consentite) q.b.
- Rosmarino q.b.
- Miele 1 cucchiaino



Informazioni nutrizionali

kcal		371
Proteine	g	5,3
Grassi	g	15,3
Carboidrati	g	56,4

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

Risotto ai funghi



20'

PROCEDIMENTO

Cuocere i funghi in padella per 10 minuti circa con un cucchiaino di olio.

In un'altra padella rosolare la cipolla tritata con un cucchiaino di olio, aggiungere il riso, il brodo poco alla volta e portare a cottura mescolando.

Quasi a fine cottura, aggiungere i funghi e regolare di spezie.

INGREDIENTI

- Riso 60 g
- Brodo (preparato con le verdure consentite) q.b.
- Cipolla 1/4
- Funghi 5-6
- Olio 20 g
- Spezie q.b.



Informazioni nutrizionali

kcal		383
Proteine	g	4,7
Grassi	g	20,2
Carboidrati	g	48,4

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.

Riso con crema di broccoli



15'

PROCEDIMENTO

Cuocere il riso in acqua bollente salata.

Nel frattempo, cuocere il broccolo in acqua per circa 8-10 minuti, quindi scolare e frullare con 3-4 cucchiai di acqua di cottura e l'olio.

Saltare la crema di broccoli in padella insieme al riso.

INGREDIENTI

- Riso 60 g
- Broccolo 100 g
- Olio 15 g
- Un pizzico di sale



Informazioni nutrizionali

kcal		295
Proteine	g	5,6
Grassi	g	15,5
Carboidrati	g	35,2

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

PRIMI PIATTI

Crostone di pane integrale con crema di zucca



30'

PROCEDIMENTO

Cuocere la zucca, al forno o al vapore, fino a renderla morbida. Lasciarla intiepidire, poi frullarla insieme al **MODULEN** già ricostituito fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

Aggiustare di sale e profumare con il rosmarino. Tostare il pane integrale, spalmare la crema di zucca sulle fette e completare con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.

INGREDIENTI

- Zucca 150 g
- **MODULEN** ricostituito 40 ml
- Spezie (rosmarino)
- Olio 20 g
- Un pizzico di sale
- Pane integrale 60 g



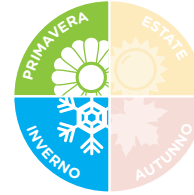
Informazioni nutrizionali		
kcal		381
Proteine	g	7,5
Grassi	g	22,7
Carboidrati	g	38,6

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.

SECONDI PIATTI

Pesce agli agrumi con fetta di pane integrale tostata aromatizzata



30'

PROCEDIMENTO

Marinare il pesce sfilettato nel succo di arancia, cuocere a vapore per 20 minuti e servire con una fetta di pane tostata e insaporita con origano.

INGREDIENTI

- Pesce bianco (es. orata, dentice o branzino) 150 g
- Succo arancia 40 ml
- Pane tostato 1 fetta
- Origano q.b.



Informazioni nutrizionali		
kcal		257
Proteine	g	30,3
Grassi	g	1,3
Carboidrati	g	32,8

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

Frullato di pesca, melone e MODULEN®



5'

PROCEDIMENTO

Frullare tutti gli ingredienti in un frullatore fino a ottenere una consistenza cremosa.

INGREDIENTI

- Pesca 1
- Melone congelato 1 fetta
- **MODULEN** 250 ml (6 misurini in 200 ml di acqua)



Informazioni nutrizionali

kcal		348
Proteine	g	11
Grassi	g	12
Carboidrati	g	49,8

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.

Frullato di kiwi, banana e MODULEN®



5'

PROCEDIMENTO

Frullare tutti gli ingredienti in un frullatore fino a ottenere una consistenza cremosa.

INGREDIENTI

- Banana 1
- Kiwi 1
- **MODULEN** 250 ml (6 misurini in 200 ml di acqua)



Informazioni nutrizionali

kcal		350
Proteine	g	11,1
Grassi	g	12,2
Carboidrati	g	49,6

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

MENÙ SETTIMANALI: esempi

GIORNO	Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena
1	Un bicchiere di spremuta di arance + Shaker di MODULEN*	Una banana e una fetta di melone	Pollo al forno con patate + centrifugato di mela e carota con MODULEN*	Frullato di MODULEN* + banana e menta (ricetta pag. 39)	Frittata con 2 uova, riso + pomodori conditi con olio e origano
2	Frullato di banana e menta + uova strapazzate (ricetta pag. 39)	Mela con cannella	Spaghetti di riso con salsa di pomodoro	Una banana frullata con MODULEN*	Polpette di pollo (ricetta pag. 33) + 1/2 avocado + patate
3	Omelette dolce alla banana e miele (ricetta pag. 28) + Shaker MODULEN*	Frullato di banana, melone e MODULEN*	Riso con zafferano	Frullato di mela, cannella e MODULEN* (ricetta pag. 38)	Branzino al forno con patate, una carota e succo di limone
4	Pancakes banana e fragole (ricetta pag. 26)	Shaker MODULEN*	Pancakes agli spinaci con crema di pomodori (ricetta pag. 30)	Mousse di mela e banana (ricetta pag. 41)	Paglia di pollo con patate aromatiche su crema di verdure (ricetta pag. 36)
5	Frullato 1/2 avocado, una banana e MODULEN*	Mousse di mela (ricetta pag. 41)	Frittata di riso e spinaci (ricetta pag. 35)	Frullato di MODULEN* con fragole e banana	Bocconcini di pollo croccanti + patate saltate in padella (ricetta pag. 34)
6	Pancakes banana e fragole (ricetta pag. 26) + Shaker MODULEN*	Frullato 1/2 avocado, una banana e MODULEN*	Bowl riso, avocado e uovo (ricetta pag. 31)	Frullato di mela, cannella e MODULEN* (ricetta pag. 38)	Pollo al pomodoro + patate spazzolate alla paprika
7	Porridge riso e mela (ricetta pag. 27) + Shaker MODULEN*	Frullato di banana e menta (ricetta pag. 39)	Riso e pollo in crema di carota (ricetta pag. 29)	Una banana + MODULEN*	2 uova in camicia, patate saltate al rosmarino



Menù settimanale Fase 1*

DALLA 1ª
SETTIMANA

Quantità di **MODULEN** in base alle esigenze del paziente:

GIORNO	Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena
1	Un bicchiere di spremuta di arance + Shaker di MODULEN ®	Una banana e una fetta di melone	Pollo al forno con patate + centrifugato di mela e carota con MODULEN ®	Frullato di MODULEN ®, banana e menta (ricetta pag. 39)	Frittata con 2 uova, riso + pomodori conditi con olio e origano
2	Frullato di MODULEN ®, banana e menta (ricetta pag. 39) + uova strapazzate	Mela con cannella	Spaghetti di riso con salsa di pomodoro	Una banana frullata con MODULEN ®	Polpette di pollo (ricetta pag. 33) + 1/2 avocado + patate
3	Omelette dolce alla banana e miele (ricetta pag. 28) + Shaker MODULEN ®	Frullato di banana, melone e MODULEN ®	Riso con zafferano	Frullato di mela, cannella e MODULEN ® (ricetta pag. 38)	Branzino al forno con patate, una carota e succo di limone
4	Pancakes banana e fragole (ricetta pag. 26)	Shaker MODULEN ®	Pancakes agli spinaci con crema di pomodori (ricetta pag. 30)	Mousse di mela e MODULEN ® + banana (ricetta pag. 41)	Paella di pollo con patate aromatiche su crema di verdure (ricetta pag. 36)
5	Frullato 1/2 avocado, una banana e MODULEN ®	Mousse di mela (ricetta pag. 41)	Frittata di riso e spinaci (ricetta pag. 35)	Frullato di MODULEN ® con fragole e banana	Bocconcini di pollo croccanti (ricetta pag. 34) + patate saltate in padella
6	Pancakes banana e fragole (ricetta pag. 26) + Shaker MODULEN ®	Frullato 1/2 avocado, una banana e MODULEN ®	Bowl riso, avocado e uovo (ricetta pag. 31)	Frullato di mela, cannella e MODULEN ® (ricetta pag. 38)	Pollo al pomodoro + patate speziate alla paprika
7	Porridge riso e mela (ricetta pag. 27) + Shaker MODULEN ®	Frullato di MODULEN ®, banana e menta (ricetta pag. 39)	Riso e pollo in crema di carote (ricetta pag. 29)	Una banana + MODULEN ®	2 uova in camicia, patate saltate al rosmarino

*In questo schema settimanale sono state inserite molte delle ricette che trovi nel ricettario. Le preparazioni senza ricetta di riferimento possono essere realizzate utilizzando le cotture consigliate.

LISTA DELLA SPESA FASE 1

- Petto di pollo fresco: 150-200 g al giorno (1050-1400 g a settimana)
- Pomodori: 8 (o 24 pomodorini)
- Carote: 5
- Spinaci: 150-300 g
- Cipolle: 3-4
- Limone: 1
- Miele: 1 vasetto
- Menta fresca: 1 mazzetto
- Uova: 14 a settimana (2/giorno)
- Patate medie: circa 2 kg (2/giorno)
- Basilico: 1 mazzetto
- Cannella: 1 barattolino
- Farina di riso: 500 g
- Riso bianco: 1 kg
- Spaghetti di riso: 1 confezione
- Origano: 1 barattolino
- Mele: 7 (1/giorno)
- Banane: 14 (2/giorno)
- Rosmarino: 1 rametto fresco o barattolino
- Avocado: 2
- Fragole: 1 cestino (circa 250 g)
- Paprika dolce: 1 barattolino
- Zafferano: 1-2 bustine
- Melone: metà
- Sale q.b.
- Olio extravergine d'oliva: 500 ml



Menù settimanale Fase 2*

DALLA 7ª
SETTIMANA

Quantità di **MODULEN** in base alle esigenze del paziente:

GIORNO	Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena
1	Biscotti avena, banana e mela (ricetta pag. 41) + un bicchiere di spremuta di arance	Frullato di pesca, melone e MODULEN * (ricetta pag. 50)	Pollo agli aromi con riso e zucchina	Frullato di kiwi, banana e MODULEN * (ricetta pag. 51)	Insalata lattuga con tonno, uova patate
2	Uova strapazzate + 1/2 avocado + una fetta di pane integrale + una banana	Frullato di mela, cannella e MODULEN * (ricetta pag. 38)	Risotto cremoso alla zucca con miele e rosmarino (ricetta pag. 45)	Frullato di MODULEN * con mirtilli e una banana	Pollo agli aromi + patate e zucchina in padella
3	Porridge riso e mela (ricetta pag. 27)	Frullato di MODULEN * e banana	Quinoa o riso con zucchine saltate e 2 uova	Frullato di MODULEN *, banana e menta (ricetta pag. 39)	Paella di pollo con patate aromatiche su crema di verdure (ricetta pag. 36)
4	Pancakes banana e fragole (ricetta pag. 26) + 6-8 mandorle	Frullato di MODULEN *, banana e menta (ricetta pag. 39)	Gnocchi di riso e spinaci (ricetta pag. 32) oppure Risotto zucchine e zafferano	Mousse di mela (ricetta pag. 41) + un uovo sodo	Pesce agli agrumi con fetta di pane integrale tostata aromatizzato (ricetta pag. 49) con patate al forno
5	Pancakes banana e fragole (ricetta pag. 26) + 6-8 mandorle	Centrifugato di mela e carota + MODULEN *	Pollo al forno con patate e broccoli	Frullato di kiwi, banana e MODULEN * (ricetta pag. 51)	Bowl riso, avocado e 1-2 uova (ricetta pag. 31)
6	Una fetta di pane con 1/2 avocado e succo di limone + frullato di kiwi, banana e MODULEN * (ricetta pag. 51)	10 mirtilli + una mela + 6-8 mandorle	2 uova al pomodoro + patate aromatizzate al rosmarino	Frullato di MODULEN *, banana e menta (ricetta pag. 39)	Risotto ai funghi (ricetta pag. 46) + pollo alla piastra
7	Omelette dolce alla banana e miele (ricetta pag. 28)	Frullato di MODULEN *, banana e menta (ricetta pag. 39)	Riso con crema di broccoli (ricetta pag. 47) + patate saltate	Mela al forno con cannella con 6-8 mandorle + MODULEN *	Crostone di pane integrale con crema di zucca+ bocconcini di pollo (ricetta pag. 48 e 34)

LISTA DELLA SPESA FASE 2

- Petto di pollo fresco: 150-200 g al giorno (1050-1400 g a settimana)
- Pesce bianco fresco pescato: 100-150 g, 1 volta/sett. in sostituzione della carne
- Uova: 14 a settimana (2/giorno)
- Patate medie: circa 2 kg (2/giorno)
- Farina di riso: 500 g
- Riso bianco: 1 kg
- Pane integrale a fette: 500 g
- Quinoa: 250 g
- Fiocchi di avena: 500 g
- Mele: 7 (1/giorno)
- Banane: 14 (2/giorno)
- Kiwi: 3
- Pesche: 2
- Fragole: 1 cestino (circa 250 g)
- Mirtilli: 1 cestino (circa 125 g)
- Arance: 1-2
- Melone: 1 intero
- Avocado: 2
- Zucchine: 3
- Pomodori: 6 (o 18 pomodorini)
- Zucca: 300 g
- Broccoli: 1 testa (circa 500 g)
- Carota: 3-4
- Lattuga: 1 cespo piccolo
- Spinaci: 150-300 g
- Funghi champignon: 5-6
- Tonno in scatola al naturale: 1 scatoletta piccola
- Mandorle: 100 g
- Cipolle: 2-3
- Limone: 1
- Miele: 1 vasetto
- Cannella: 1 barattolino
- Menta fresca: 1 mazzetto
- Rosmarino: 1 rametto
- Prezzemolo: 1 mazzetto
- Basilico: 1 mazzetto
- Origano: 1 barattolino
- Aglio: 2-3 spicchi
- Paprika, zafferano, sale: q.b.
- Olio extravergine d'oliva: 500 ml
- Camomilla: 1 confezione

*In questo schema settimanale sono state inserite molte delle ricette che trovi nel ricettario. Le preparazioni senza ricetta di riferimento possono essere realizzate utilizzando le cotture consigliate.

Dalla settimana 10, tutta la frutta può essere introdotta in piccole quantità (ad eccezione per quella presente nella lista degli alimenti non consentiti).

Menù settimanale Fase 3*

DALLA 13ª
SETTIMANA

Quantità di **MODULEN** in base alle esigenze del paziente:

Nota sulla Fase 3 e i pasti liberi

In questa fase è consentito **un pasto a settimana consumato al ristorante**.

Tale pasto **sostituisce un'intera giornata di pasti liberi** e non può essere aggiunto a un giorno già libero.

Esempio di organizzazione settimanale:

- **Da lunedì a venerdì:** seguire la **Fase 2**
- **Sabato e domenica:** sono consentiti alimenti non previsti dalla CDED
- **Un pasto al ristorante = una giornata di pasti liberi del weekend**



GIORNO	Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena
1	Una fetta di pane con uova strapazzate + una banana	Frullato di MODULEN * banana e menta (ricetta pag. 39)	Crostone di pane integrale con crema di zucca (ricetta pag. 48)	Frullato MODULEN * con mela e zenzero	Petto di pollo + peperoni al forno + 2 patate schiacciate
2	Omelette dolce alla banana e miele (ricetta pag. 28) + tè	Frullato di pesca, melone e MODULEN * (ricetta pag. 50)	Pollo agli aromi con riso e zucchina + una mela	Frullato di MODULEN *, banana e menta (ricetta pag. 39)	Insalata di cetrioli con tonno, patate e prezzemolo
3	Mousse di mela (ricetta pag. 41) + una banana + caffè	Frullato di banana e MODULEN *	Pasta ai pomodorini + 2 uova in camicia	Shaker di MODULEN *	Pollo agli aromi + patate + melanzana
4	Uno yogurt con miele, una pera, 6-8 gherigli di noce + tè	Frullato di MODULEN *, banana e menta (ricetta pag. 39)	Riso saltato con gamberetti freschi, uova, prezzemolo e limone	Mousse di mela e MODULEN * + banana (ricetta pag. 41)	Pollo alla paprika con verdure e patate arrosto
5	Pancakes banana e fragole (ricetta pag. 26) + 6 mandorle + caffè	Centrifugato di mela e carota + MODULEN *	Patate saltate + uova strapazzate	MODULEN * con mirtilli e banana	Risotto ai funghi + bocconcini di pollo (ricetta pag. 46 e 34)
6	Latte e caffè + pane e marmellata + una banana	Frullato di pesca, melone e MODULEN * (ricetta pag. 50)	2 uova strapazzate + 2 fette di pane integrale + melanzane grigliate	Frullato di mela, cannella e MODULEN * (ricetta pag. 38)	Pollo al limone, riso + mezza patata dolce + una banana
7	Pancakes banana e fragole + mousse di mela + un bicchiere di spremuta di arancia (ricetta pag. 26 e 41)	Frullato MODULEN *, banana e cioccolato	Salmone al forno con pomodorini e riso bianco + un uovo sodo	Frullato di pesca, melone e MODULEN * (ricetta pag. 50)	Carne rossa + 2 fette di pane + insalata

*In questo schema settimanale sono state inserite molte delle ricette che trovi nel ricettario. Le preparazioni senza ricetta di riferimento possono essere realizzate utilizzando le cotture consigliate.

LISTA DELLA SPESA FASE 3

- Petto di pollo fresco: 150-200 g al giorno (1050-1400 g a settimana)
- Pesce bianco fresco pescato: 100-150 g, 1 volta/sett. in sostituzione della carne
- Salmone fresco: 100 g
- Carne rossa (es. scamone): 150 g
- Gamberetti freschi: 100 g
- Uova: 14 a settimana (2/giorno)
- Yogurt: 2 vasetti
- Latte: 1 litro
- Patate medie: circa 2 kg (2/giorno)
- Patata dolce: 1
- Farina di riso: 500 g
- Riso bianco: 1 kg
- Pasta di grano: 250 g
- Pane integrale a fette: 500 g
- Marmellata 100% frutta: 1 vasetto
- Cioccolato fondente: 30 g
- Miele: 1 vasetto
- Mele: 7 (1/giorno)
- Banane: 14 (2/giorno)
- Arance: 2
- Pera: 1
- Pesche: 2
- Melone: metà
- Mirtilli: 1 cestino (circa 125 g)
- Fragole: 1 cestino (circa 250 g)
- Avocado: 1
- Zucchine: 2
- Pomodori: 4-6 (o pomodorini)
- Peperone: 1
- Melanzane: 1-2
- Zucca: 150-300 g
- Insalata: 1 cespo fresco
- Cetrioli: 1-2
- Funghi champignon: 5-6
- Noci: 6-8 gherigli
- Cipolle: 2-3
- Limone: 1
- Caffè: 1 confezione
- Tè: 1 confezione filtri
- Menta fresca: 1 mazzetto
- Prezzemolo: 1 mazzetto
- Zenzero fresco: 1 pezzetto
- Rosmarino: 1 rametto
- Cannella: 1 barattolino
- Paprika: 1 barattolino
- Sale q.b.
- Olio extravergine d'oliva: 500 ml

CONSIGLI PER LA GRAVIDANZA

- **Lavare accuratamente** frutta e verdura
- **Evitare il consumo di uova crude**
- **Limitare in fase 3 il consumo di caffeina:** la caffeina è sconsigliata se le quantità superano l'equivalente di 3 caffè al giorno. È contenuta nel tè, nel cioccolato e nelle bevande energetiche
- **È consentito** il consumo di **latte e formaggi pastorizzati**, evitando il consumo di latte e formaggi crudi
- **Limitare il consumo di tonno in scatola** e in generale pesci ad alto contenuto di mercurio (preferire pesce bianco fresco)
- **Evitare il consumo di funghi**
- **Astenersi dal consumo di alcol:** l'assunzione di alcolici aumenta il rischio di aborto e complicazioni durante il travaglio, così come la possibilità di sviluppare nel bambino la sindrome feto-alcolica (FAS), caratterizzata da malformazioni cardiache, difficoltà nell'apprendimento o anomalie strutturali
- **Evitare il consumo di bevande dolcificate/zuccherate** e dolcificanti: il consumo eccessivo di bevande zuccherate aumenta il rischio di disidratazione e favorisce un aumento di peso eccessivo e di diabete gestazionale. È altresì sconsigliato l'uso di dolcificanti artificiali (aspartame, saccarina, acesulfame K)



MODULEN[®]

IBD

AUTRICE:

Dott.ssa Ambra Ciliberto, dietista presso
il reparto di Gastroenterologia dell'IRCCS Ospedale
San Raffaele, Milano

Questo ricettario non sostituisce il parere del medico
né fornisce consulenza medica.

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



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