

Dipartimento di prevenzione

S.O.C. Igiene degli alimenti e della nutrizione

direttore dr. Aldo Savoia

TABELLA GRAMMATURE DISFAGICI E NON AUTOSUFFICIENTI

(integrazione alla tabella grammature a pag. 15 di "La ristorazione nelle residenze per anziani: Linee guida della Regione Friuli Venezia Giulia")

PRANZI/CENE (composizione del pasto: un primo, un secondo, un contorno, pane e frutta)

<i>ALIMENTO</i>	<i>GRAMMATURE 1300 kcal*</i>	<i>GRAMMATURE 1500 kcal**</i>	<i>GRAMMATURE 1750-1800 kcal***</i>
Primi piatti			
Pasta, riso, cereali per primo piatto asciutto / farina di mais per polenta/ farina per pizza	60	60	60
Ravioli e paste ripiene per minestre	50	50	50
Ravioli e paste ripiene per primi piatti asciutti	90	90	90
Spatzle	150	150	150
Pastina/riso/orzo/crostini/semolino/fiocchi di cereali integrali per brodi, passati, minestre e zuppe	60	60	60
Patate per passati, minestre e zuppe (in alternativa alla pastina...)	180	180	180
Gnocchi di patate	150	150	150
Gnocchi di semolino o polenta su piatto	170	170	170
Lasagna su piatto	100	100	100
Pasta o base per pizza	60	60	60
Secondi piatti			
Carne magra (pollo, tacchino, suino, coniglio, bovino, cavallo)	70	70	80
Carne (per ragù)	/	/	20
Pesce fresco o surgelato	100	100	110
Tonno sott'olio sgocciolato	50	50	50
Ricotta di mucca	80	80	80
Formaggi a pasta tenera, freschi (mozzarella, fior di latte, caciotta ecc.)	60	60	60
Formaggi a pasta dura, stagionati (Montasio, latteria, Emmenthal ecc.)	40	40	40
Prosciutto cotto, crudo	40	40	50
Bresaola	50	50	60
Salame, mortadella, speck, salsiccia, cotechino, zampone	25	25	30
Uova medie	1	1	1 e mezza
Legumi secchi (come ingrediente)	20	20	20
Legumi secchi per secondo piatto	40	40	40
Contorni			
Verdura a foglia	60-80	60 – 80	60-80
Verdura fresca (cruda o cotta)	200	200	200
Varie			
Parmigiano Reggiano grattugiato per primi piatti (per l'intero pranzo o l'intera cena)	10	10	5
Pane comune / integrale	50/60 (solo in sostituzione del primo piatto)	50/60 (solo in sostituzione del primo piatto)	50 / 60
Patate/farina per polenta in sostituzione al pane	150/35	150/35	150/35
Olio extra vergine d'oliva (per l'intero pranzo o l'intera cena)	10	15	15
Frutta di stagione	150	150	150

COLAZIONI (composizione del pasto: una bevanda eventualmente zuccherata, latte o yogurt, pane/fette biscottate o biscotti e miele/marmellata o frutta fresca)

<i>ALIMENTO</i>	<i>GRAMMATURE 1300 kcal*</i>	<i>GRAMMATURE 1500 kcal**</i>	<i>GRAMMATURE 1750-1800 kcal***</i>
Latte intero o yogurt intero bianco	/	150	150
Latte parzialmente scremato o yogurt magro bianco	150	200	200
Yogurt alla frutta	/	/	125
Biscotti	25	40	35
Pane	40	50	40
Fette biscottate integrali	30	35	30
Miele/marmellata	/	15	15
Frutta fresca	/	100	100
Zucchero	/	/	5

MERENDE (a scelta tra caffelatte, yogurt alla frutta o centrifughe di frutta)

<i>ALIMENTO</i>	<i>GRAMMATURE 1300 kcal</i>	<i>GRAMMATURE 1500 kcal**</i>	<i>GRAMMATURE 1750-1800 kcal***</i>
Latte intero o yogurt intero bianco	150	150	150
Latte parzialmente scremato o yogurt magro bianco	200	200	200
Yogurt alla frutta	125	125	125
Frutta o centrifuga di frutta	200	200	200

* La grammatura da 1300 kcal al giorno è prevista per i piani alimentari ipocalorici o per un'utente femmina con età ≥ 75 anni allettata (LAF 1,1);

il pranzo e la cena prevedono un primo piatto asciutto o liquido con verdure, un secondo e un contorno di verdura; pane/purè o patate sostituiscono il primo piatto.

Nel caso del paziente disfagico tale giornata alimentare prevede:

- una colazione a base di 40 g di biscotti e 40 g di fette biscottate integrali sciolti nel latte
- un pranzo composto da una verdura frullata con 35 g di fiocchi di cereali e un secondo frullato
- una merenda composta da frutta fresca frullata aggiunta a latte o yogurt
- una cena composta da una minestra di verdure addensata con 35 g di fiocchi di avena o altri cereali integrali e un secondo piatto
- pranzo e cena andranno completati aggiungendo nelle preparazioni un cucchiaino di olio e uno di Parmigiano

** La grammatura da 1500 kcal al giorno è prevista per i piani alimentari ipocalorici o per un utente maschio con età ≥ 75 anni allettato (LAF 1,1);

il pranzo e la cena prevedono un primo piatto asciutto o liquido con verdure, un secondo e un contorno di verdura; pane/purè o patate sostituiscono il primo piatto.

Nel caso del paziente disfagico tale giornata alimentare prevede:

- una colazione a base di 40 g di biscotti e 40 g di fette biscottate integrali sciolti nel latte
- un pranzo composto da una verdura frullata con 35 g di fiocchi di cereali e un secondo frullato
- una merenda composta da frutta fresca frullata aggiunta a latte o yogurt
- una cena composta da una minestra di verdure addensata con 35 g di fiocchi di avena o altri cereali integrali e un secondo piatto
- pranzo e cena andranno completati aggiungendo nelle preparazioni un cucchiaino di olio e uno di Parmigiano

*** La grammatura da 1750-1800 kcal è prevista per utenti maschi e femmine con età ≥ 75 anni sedentari (ma non allettati – LAF 1,4).