



Informazione per i pazienti in caso d'insufficienza pancreatica

Informazioni & suggerimenti
per l'alimentazione

Questo opuscolo è stato sviluppato in collaborazione con il Reparto di Dietologia dell'Inselspital di Berna



Prefazione

Il vostro medico vi ha diagnosticato un'insufficienza pancreatica esocrina, ossia un disturbo della funzione pancreatica causato da svariati fattori, come per esempio fibrosi cistica, infiammazioni acute o croniche (cioè ricorrenti), abuso di alcool, cancro (tumore), ablazione chirurgica parziale o totale del pancreas.

Il pancreas è un organo dell'apparato digerente che produce i succhi pancreatici che permettono di scomporre gli alimenti nei loro singoli componenti. Tali elementi nutritivi, soprattutto lipidi, proteine e glucidi, sono necessari all'organismo per coprire il suo fabbisogno energetico e mantenere le sue funzioni.

La produzione di enzimi può essere alterata da diversi motivi. In questo caso gli elementi nutritivi non vengono scomposti a sufficienza e superano il tratto gastro-intestinale senza essere digeriti.

Per favorire il processo digestivo e rendere utilizzabili le sostanze nutritive, vi sono stati prescritti degli **enzimi**.

La quantità di enzimi necessaria quotidianamente dipende sia dalle abitudini alimentari individuali, dalla quantità delle porzioni e dalla composizione del pasto, quanto dal fatto che il vostro pancreas abbia interrotto solo in parte o completamente la produzione di enzimi.

In questo opuscolo troverà **proposte di menu con il fabbisogno medio di enzimi pancreatici**. I dati relativi alle UL/capsule raccomandate sono valori indicativi e calcolati con 2'000 UL/grammo di grasso.

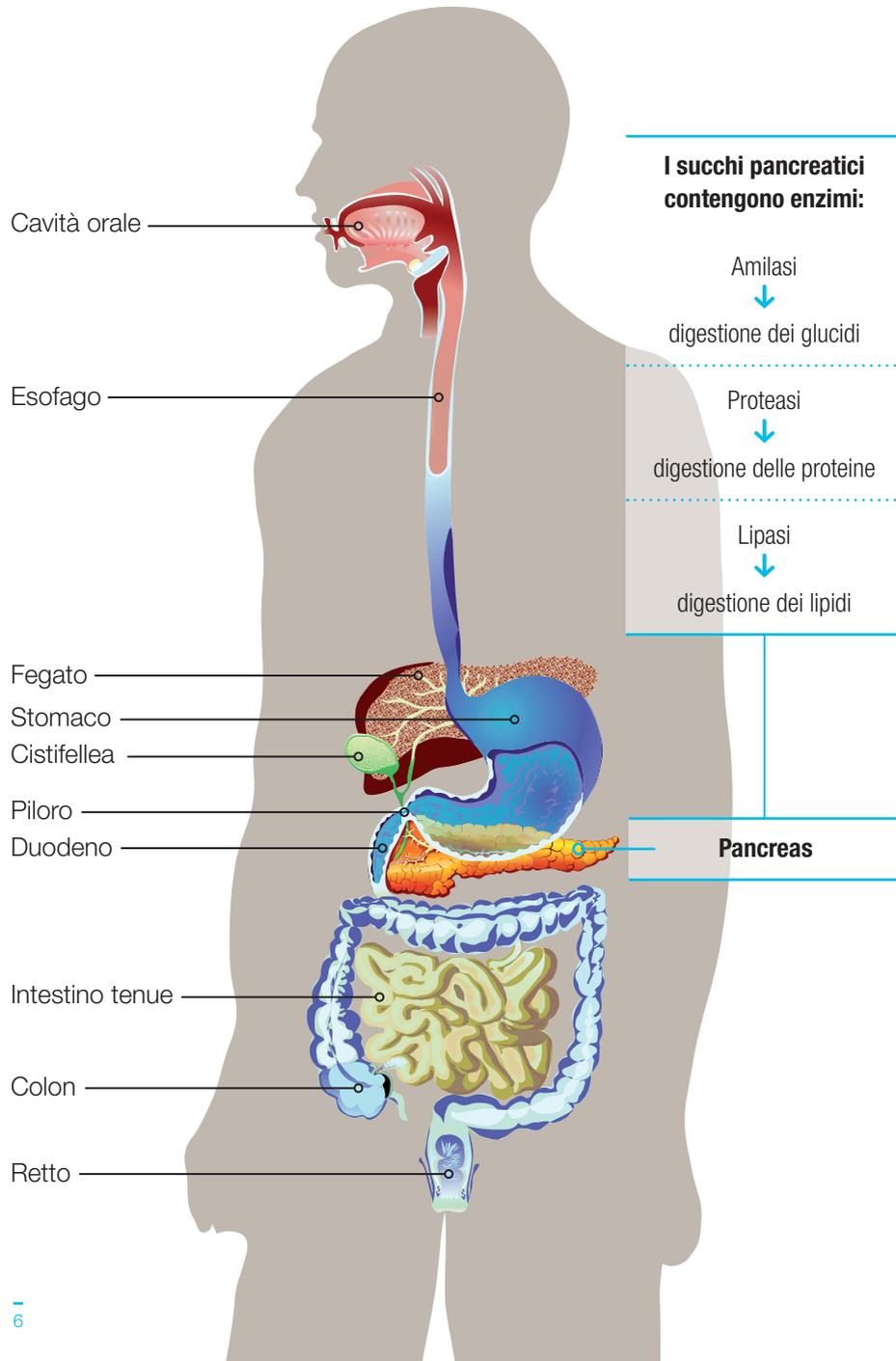
Rivolgetevi a uno **specialista** (medico, dietista) per fare sì che la sostituzione enzimatica diventi e rimanga un elemento naturale della vostra nutrizione, recuperando il piacere di mangiare.



Organizzazione Svizzera di Auto-Aiuto per i
Pazienti Sofferenti di Affezioni al Pancreas

Ulteriori informazioni su
www.pancreas-help.ch

02	Prefazione
06	La digestione
08	Il pancreas ed il trattamento di un'insufficienza
10	La terapia
11	Il dosaggio generale
12	Consigli
13	Assunzione raccomandata
14	Disturbi?
15	Autocontrollo
16	Dosaggio iniziale semplice
17	Idee di menu e valori nutritivi
18	Esempi di colazione
22	Esempi di pasti principali
30	Esempi di spuntini
36	Esempi di dessert
44	Esempi di menu ricchi di grassi
48	I miei menu preferiti
50	I miei alimenti preferiti
56	I miei appunti
59	Note



Cavità orale:

sminuzzamento del cibo con la masticazione, mescolamento con la saliva, inizio della digestione dei glucidi

Esofago:

trasporto del cibo nello stomaco

Stomaco:

il cibo viene impastato con i succhi gastrici; prima scissione delle proteine; il bolo alimentare viene trasferito nel duodeno

Duodeno:

il bolo alimentare si mescola con i succhi gastrici (miscela di succhi intestinali, bile e succhi pancreatici)

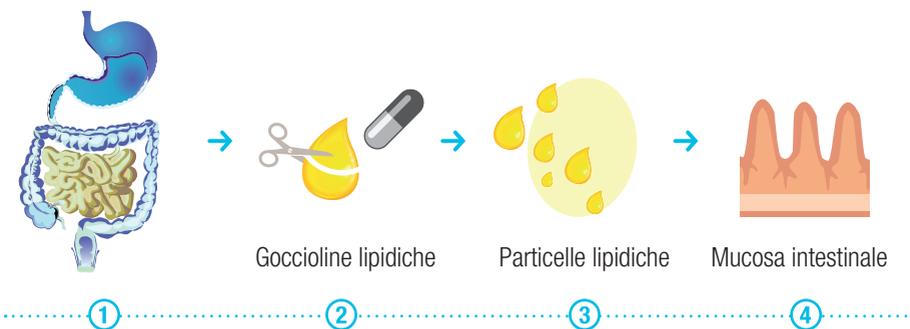
Intestino tenue:

passaggio delle sostanze nutritive nel sangue, assorbimento da parte dell'organismo (glucidi, lipidi, proteine)

Colon:

qui si concentra e viene espulso il cibo non digerito (feci)

Assorbimento dei lipidi



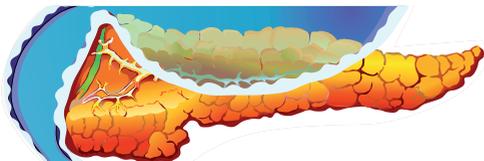
Predigestione del cibo nello stomaco, poi passaggio nell'intestino tenue

Scissione nell'intestino tenue

I sali biliari circondano le particelle lipidiche

Assorbimento dei lipidi tramite la parete intestinale

Il pancreas è un organo fondamentale dell'apparato digerente. Misura circa 14–18 cm e pesa all'incirca dagli 80 ai 100 grammi.



Il pancreas ha due funzioni fondamentali:

Funzione esocrina:

- Produce fino a 2 litri al giorno di succo pancreatico ricco di enzimi.
- Solo i componenti alimentari scissi possono essere poi assorbiti dall'intestino tenue.
- Gli enzimi pancreatici permettono l'assorbimento del cibo ingerito

Funzione endocrina

- Produzione di ormoni come per esempio l'insulina, responsabile della regolazione del livello glicemico.

Il pancreas sano secerne enzimi digestivi in funzione della quantità e della composizione del cibo ingerito. Subito dopo l'ingestione di alimenti, il pancreas sano continua a produrre per quattro ore complessivamente circa 500'000 unità di lipasi.



Gli alimenti e gli enzimi digestivi costituiscono così due entità reciprocamente correlate.

Il trattamento dell'insufficienza pancreatica

Il trattamento comprende le misure seguenti:

- a) Cambiamento dello stile di vita
- b) Alimentazione equilibrata
- c) Terapia di sostituzione enzimatica

a) Cambiamento dello stile di vita

In caso di insufficienza pancreatica dovuta a un'inflammatione cronica occorre rinunciare all'alcool e al fumo. Non esiste una «dieta pancreatica» nel vero senso della parola (eccetto che in caso di diabete). Il cambiamento delle abitudini alimentari implica soprattutto **una selezione e una composizione equilibrata dei pasti.**

b) Alimentazione equilibrata

L'equilibrio della vostra alimentazione può essere controllato da un/a dietista diplomato/a SS/SSS. **La quantità di lipidi ingerita quotidianamente deve rappresentare il 30–35 % dell'apporto energetico giornaliero.** Ciò corrisponde a un apporto giornaliero di 1 g di lipidi per kg di peso corporeo. Tale quantità di lipidi comprende sia i grassi visibili che i grassi invisibili. Preferite i grassi vegetali ai grassi animali. L'olio di colza è adatto per condire l'insalata, per rosolare e per cuocere con delicatezza si consiglia l'olio d'oliva raffinato, mentre per friggere ad alta temperatura sono idonei l'olio di semi di girasole HO e l'olio di colza HOLL.

In caso di insufficienza pancreatica, dovrete consumare almeno **cinque o più piccoli pasti** al giorno. Gli alimenti molto ricchi di grassi (formaggio, salumi, pasta sfoglia, cioccolato, maionese, ecc.) e i piatti preparati con grassi (rösti, salse a base di panna, tiramisù, ecc.) sono difficili da digerire e sono spesso causa di disturbi. Si consiglia di consumare più alimenti facili da digerire. Data la diminuzione delle funzioni digestive il vostro fabbisogno calorico potrebbe essere più elevato rispetto a quelle delle persone sane. Monitorate **l'evoluzione del vostro peso.** Se siete sottopeso,

l'alimentazione può essere arricchita e/o integrata con alimentazione liquida ad alto tenore nutrizionale. Un controllo delle **vitamine** liposolubili A, D, E, e K vi permetterà di verificare che non abbiate carenze in tal senso.

Da ricordare



Evitate inutili restrizioni alimentari e cercate di mangiare di tutto

Mangiate lentamente e masticate bene gli alimenti

Consumate 3 pasti principali e da 2 a 4 piccoli spuntini equilibrati al giorno

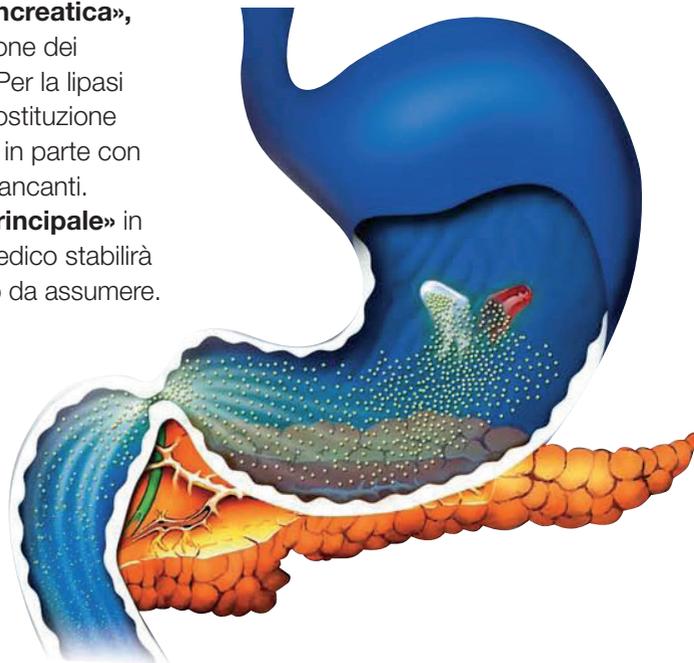
Bevete a sufficienza (almeno 1,5 litri/giorno), soprattutto tra un pasto e l'altro

In caso di diabete rispettate le raccomandazioni alimentari specifiche che avete ricevuto al momento della vostra consultazione dal dietista

Chiedete aiuto al/alla vostro/a dietista

c) La terapia di sostituzione degli enzimi pancreatici

Oggi, grazie alla **somministrazione sufficiente di enzimi pancreatici**, il pancreas può assolvere la sua funzione. Ciò consente una quasi **normalizzazione della digestione** e dell'assorbimento degli elementi nutritivi. È questo il motivo per cui **un'adeguata sostituzione degli enzimi mancanti** è necessaria in caso di insufficienza pancreatica. L'enzima essenziale che deve essere sostituito è la «**lipasi pancreatici**», responsabile della scissione dei lipidi contenuti nel cibo. Per la lipasi non esistono enzimi di sostituzione endogeni, come avviene in parte con le proteasi e le amilasi mancanti. **La lipasi è «l'enzima principale»** in base al quale il vostro medico stabilirà la dose del medicamento da assumere.



Preparato a base di enzimi pancreatici nello stomaco

La **terapia di sostituzione enzimatica favorisce e migliora la funzione digestiva** e diminuisce i disturbi che sopraggiungono nel corso della malattia, come le diarree, le feci pallide/grasse, il meteorismo, la forte sensazione di pienezza, ecc. Un'adeguata terapia di sostituzione enzimatica permette di digerire alimenti ricchi di grassi, una condizione importante per **un'alimentazione sana ed equilibrata**.

Il dosaggio degli enzimi

La dose viene stabilita in base alla **gravità della vostra malattia** e alla quantità di **lipidi assunti** con gli alimenti. Gli enzimi digestivi non sono somministrati come un medicamento «mattino-mezzogiorno-sera» e sempre nella stessa quantità. I vostri **attuali disturbi** (livello di insufficienza), la **quantità della porzione** consumata e la **composizione del pasto** determinano la dose di enzimi da assumere.

! Per dosare correttamente gli enzimi in caso di insufficienza pancreatica, il tenore di lipidi degli alimenti è decisivo. Maggiore è la quantità di lipidi degli alimenti che prevedete di consumare, maggiore sarà la dose del preparato enzimatico da assumere.

Molte persone devono aumentare la dose di enzimi nel corso degli anni. Se gran parte del tessuto pancreatico è stata danneggiata in seguito a un'infezione o rimossa con un'asportazione chirurgica, occorre anche sostituire la produzione di insulina mancante nel pancreas (diabete pancreatico) mediante l'assunzione complementare di insulina.

In generale, se la malattia è in uno stadio avanzato o è stata effettuata un'asportazione chirurgica totale del pancreas, vale **la regola generale seguente**:

! 2'000 unità di lipasi per grammo di lipidi contenuti negli alimenti

La **dose** va adattata dal vostro medico o dal/dalla vostro/a dietista al vostro caso **specifico** e in primo luogo al grado di gravità della malattia.

... per l'assunzione dei preparati enzimatici

L'assunzione di enzimi può essere paragonata metaforicamente a un deambulatore. Proprio come un deambulatore è necessario per camminare, allo stesso modo gli **enzimi digestivi sono necessari per digerire**: sarebbe totalmente sbagliato smettere di camminare solo perché si ha difficoltà nel farlo. Quindi **mangiate di nuovo con piacere e assumete gli enzimi necessari**. Questi vi aiuteranno a fare sì che, nel vero senso della parola, quello che mangiate non vada solo a finire «nel canale».

Da ricordare



- Assumete il preparato enzimatico **ad ogni pasto**, compresi gli spuntini ricchi di grassi
- Se assumete più capsule, la somministrazione deve essere **distribuita** durante tutto il pasto
- Non masticate le capsule
- La cosa migliore è **ingerirle intere** con un po' d'acqua o succo di frutta
- Se faticate a ingerire una capsula intera, potete **aprirla con molta delicatezza** e ingerire i microgranuli **senza masticarli** con un po' d'acqua o succo di frutta (senza farli sciogliere)
- Più mangiate e più alto è il contenuto di lipidi del vostro pasto, maggiore sarà il fabbisogno di enzimi. Le idee di menu che troverete da pagina 18 vi daranno **utili punti di riferimento**
- La dose ottimale è raggiunta quando constatate un **miglioramento dei vostri sintomi** (vedi capitolo «Autocontrollo» a pagina 15)
- I pazienti che presentano **un'intolleranza al lattosio e/o al fruttosio** possono tranquillamente assumere il preparato enzimatico.

Se assumete più capsule, la somministrazione deve essere distribuita durante tutto il pasto. Ciò consente di mescolare uniformemente gli enzimi con il cibo e svolgere al meglio i vostri compiti.

Esempio: Assunzione di 1 capsula



Esempio: Assunzione di 3 capsule



Un'insufficienza pancreatica può causare diversi disturbi, ad esempio:

- malessere, meteorismo, sensazione di pienezza, nausea, crampi o dolori nella zona addominale
- più di 3 evacuazioni al giorno
- cosiddette feci grasse (steatorrea): pallide, da marrone a giallognolo, non formate o liquide, appiccicose, aspetto grasso/brillante, che galleggiano sulla superficie dell'acqua
- perdita di peso indesiderata oppure mancato aumento di peso nonostante un apporto energetico sufficiente

Nel caso in cui, malgrado l'assunzione corretta e sufficiente di enzimi, dovessero manifestarsi disturbi quali eruttazione o meteorismo, può essere utile un leggero spuntino. Rivolgetevi alla dietista.



Note per i pazienti adulti: se si desiderano consumare bevande alcoliche, consultatevi con il vostro medico.

Da ricordare



Le modalità di cottura raccomandate sono la cottura in acqua, a vapore, stufata o al forno.

Un alimento ben masticato è già digerito a metà!

Gli alimenti molto grassi o molto speziati, troppo caldi o troppo freddi necessitano di un processo digestivo più impegnativo.

È idoneo tutto ciò che digerite bene e tollerate, prestando attenzione alla quantità.

... Assumete abbastanza enzimi?

1. Soffrite di indisposizione, meteorismo, sensazione di pienezza, nausea o crampi/dolori nella regione addominale quando assumete cibo?

Sì No

2. Dovete evacuare più di tre volte al giorno?

Sì No

3. Le vostre feci sono voluminose, pallide, molli, non formate o liquide? Tendono ad aderire al vaso del water o hanno un aspetto grasso/brillante?

Sì No

4. Perdete peso (soprattutto muscolare) senza volerlo o non riuscite ad aumentare di peso?

Sì No

Se avete risposto almeno una volta «Sì» a una di queste domande, dovrete chiedervi se davvero avete assunto una **quantità sufficiente di enzimi digestivi**. Contattate il **vostro medico o la vostra/il vostro dietista**.

I **gastroenterologi** sono specialisti dei problemi digestivi. Si raccomanda pertanto di consultare uno specialista se gli obiettivi terapeutici non sono stati raggiunti.



Leggete a pagina 12 e 13 come assumere correttamente i preparati enzimatici!

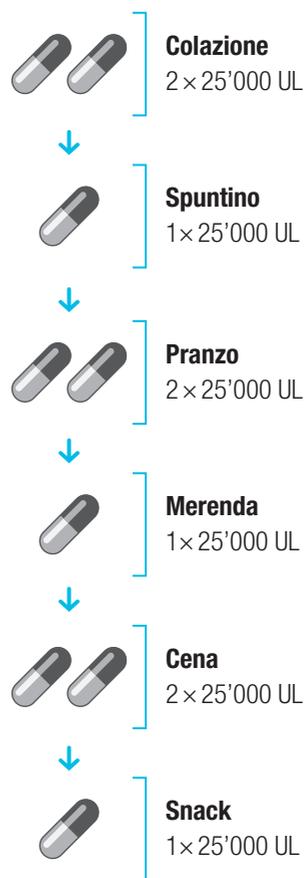
Nota: Se i sintomi persistono, contattate il vostro medico.

Se all'inizio della terapia il dosaggio individuale sembra molto complicato, le linee guida aggiornate semplificano il dosaggio iniziale:

Con i pasti principali
40'000–50'000 UL

Con gli spuntini
20'000–25'000 UL

Esempio:



UL: Unità di lipasi

Da ricordare:

La dose va adattata dal vostro medico o dal/dalla vostro/a dietista al vostro caso specifico e in primo luogo al grado di gravità della malattia.

Nelle pagine seguenti troverete idee di menu con le indicazioni concernenti le quantità di glucidi, proteine e lipidi. Per l'assunzione degli enzimi occorre assumere come punto di riferimento essenzialmente la quantità di lipidi degli alimenti assunti.

Sulla confezione del vostro preparato enzimatico è indicata la quantità di unità di lipasi contenuta (10'000 o 25'000).

Se per esempio desiderate mangiare 6 gherigli di noci, **corrispondenti a 15g di lipidi, vi occorrono 30'000 unità di lipasi.**

Potete assumere per esempio 3 capsule con 10'000 unità di lipasi ciascuna o una capsula con 25'000 unità di lipasi:

15 g di lipidi = 30'000 UL



Legenda per le pagine successive:

● proteine (PRO), ● Glucidi (GLU), ● lipidi (LIP), Kilocalorie (kcal), Unità di lipasi (UL)

Inoltre, su quasi tutti i **prodotti confezionati**, sono indicati i valori nutritivi. Numerose indicazioni sui valori nutritivi sono riportate anche nel sito web naerhwertdaten.ch. Si noti che questi dati si riferiscono solitamente a una quantità di 100g. Ciò implica la necessità di ponderare la quantità di cibo che si intende assumere per poi **stimare il giusto tenore di lipidi.**

! Moltiplicate la quantità di lipidi in grammi per 2'000: g lipidi × 2'000 = UL. Otterrete teoricamente il numero di unità di lipasi necessarie in caso di insufficienza pancreatica.

L'alimentazione liquida contiene anch'essa, solitamente, grandi quantità di lipidi. Osservare quindi sempre i **valori nutritivi indicati.**



Colazione 1

Müesli croccante	30 g/2 cucchiari
Yogurt al naturale	180 g/1 vasetto
Banana	60 g/½ pezzo
Fragole fresche	50 g/2 o 3 pezzi

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
125	2,7	19,5	3,6	7'200
119	6,3	9,0	6,3	12'600
57	0,7	12,9	0,1	200
32	0,8	5,5	0,4	800

totalmente raccomandato:
UL 20'800

o capsule

10'000



25'000



● 11g ● 47g ● 10g **333 Kilocalorie**



Colazione 2

Pane ai semi di girasole	60 g/1 pezzo
Yogurt ai frutti di bosco	180 g/1 vasetto
Mela	130 g/1 pezzo
Caffè con cremino	150 cl/1 tazza

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
177	6,6	25,2	4,8	9'600
198	7,6	29,0	5,0	10'000
70	0,4	14,8	0,5	1'000
19	0,4	0,5	1,8	3'600

totalmente raccomandato:
UL 24'200

o capsule

10'000

25'000



● 14g ● 70g ● 12g **464 Kilocalorie**



Colazione 3

Pane ai cereali	45 g/1 fetta
Margarina	10 g/1 cucchiario
Formaggio bianco nature	100 g/2-3 cucchiari
Confettura di cinorrodi di rosa canina	40 g/2 cucchiari
Succo di frutta multivitaminico	200 cl/1 bicchiere
Caffè con cremino	150 cl/1 tazza

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
116	3,6	17,4	2,7	5'400
70	0,0	0,0	8,0	16'000
105	10,0	4,0	5,1	10'200
110	1,4	25,8	0,2	400
78	0,2	18,0	0,5	1'000
19	0,4	0,5	1,8	3'600

totalmente raccomandato:
UL 36'600

o capsule

10'000

25'000



● 16g ● 66g ● 18g **498 Kilocalorie**



● 24g ● 50g ● 20g **462 Kilokalorien**

Colazione 4

Pane bigio	90 g / 2 fette
Burro	5 g / 1 cucchiaino raso
Formaggio gruviera	40 g / 1 pezzetto
Caffelatte	150 cl / 1 tazza

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
254	11,0	47,0	2,0	4'000
37	0,1	0,0	4,2	8'400
160	10,8	0,0	12,8	25'600
11	1,6	2,5	1,3	2'600

totalmente raccomandato:
UL 40'600

o capsule

10'000

25'000



● 15g ● 70g ● 20g **545 Kilocalorie**

Colazione 5

Croissant al burro	45 g / 1 pezzo
Michetta bianca	50 g / 1 pezzo
Burro	10 g / 1 cucchiaino raso
Miele	10 g / 1 cucchiaino
Spremuta fresca d'arancia	100 cl / ½ bicchiere
Latte Macchiato	200 cl / 1 bicchiere

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
170	3,9	18,9	8,6	17'200
120	4,8	24,0	0,5	1'000
74	0,1	0,0	8,3	16'600
33	0,1	8,0	0,0	0
45	0,1	13,5	0,2	400
103	6,0	6,0	2,0	4'000

totalmente raccomandato:
UL 39'200

o capsule

10'000

25'000



● 32g ● 92g ● 25g **748 Kilocalorie**

Colazione 6

Pane toast bianco	125 g / 2 fette
Uova strapazzate	120 g / 2 uova
Pancetta	20 g / 1 fetta
Succo di frutta multi-vitaminico	200 cl / 1 bicchiere

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
344	13,8	66,3	1,3	2'500
180	13,0	1,6	13,5	26'880
104	3,8	0,2	9,7	19'400
120	1,0	24,0	1,0	2'000

totalmente raccomandato:
UL 50'780

o capsule

10'000

25'000





● 16g ● 51g ● 22g **507 Kilokalorien**

Riso Casimiro

Sminuzzato di tacchino al curry	200 g/¼ piatto
Riso (crudo)	45 g/¼ piatto
Pesca sciroppata	50 g/1 metà
Insalata verde	50 g/1 ciotola
Salsa per l'insalata alla francese	30 cl/2 cucchiari

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
218	11,8	11,2	17,0	34'000
135	2,8	33,0	0,3	600
30	1,0	6,0	0,2	400
20	0,0	0,0	0,0	0
104	0,8	0,8	5,0	10'000

totalmente raccomandato:
UL 45'000

o capsule

10'000

25'000



● 30g ● 34g ● 13g **362 Kilocalorie**

Salmone

Salmone	120 g/1 trancio
Riso (crudo)	45 g/¼ piatto
Spinaci in foglia	150 g/½ piatto
Grasso per la preparazione	5 g/1 cucchiaino

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
164	23,0	0,0	7,9	15'800
135	2,8	33,0	0,3	600
26	3,8	0,9	0,5	1'000
37	0,1	0,0	4,2	8'400

totalmente raccomandato:
UL 25'800

o capsule

10'000

25'000



● 69g ● 20g ● 24g **746 Kilokalorien**

Bistecca

Bistecca	250 g/1 pezzo
Burro alle erbe	5 g/1 cucchiaino
Patate al forno	100 g/1-2 pezzi
Insalata di asparagi	150 g/4 cucchiari

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
295	62,5	0,0	5,0	10'000
37	0,1	0,0	4,2	8'400
57	1,6	11,9	0,1	200
357	4,7	12,2	15,0	30'000

totalmente raccomandato:
UL 48'600

o capsule

10'000

25'000





Hamburger

Panino	50 g/1 pezzo
Hamburger di manzo	100 g/1 pezzo
Maionese	10 g/1 cucchiaino
Ketchup	10 g/1 cucchiaino
Insalata verde	50 g/1 ciotola
Salsa per insalata	50 cl/2 cucchiari

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
141	3,5	25,0	3,0	6'000
210	13,0	4,0	15,0	30'000
74	0,0	0,0	8,2	16'400
11	0,2	2,4	0,4	800
20	0,0	0,3	0,1	200
100	2,3	3,7	8,0	16'000

totalmente raccomandato:
UL 69'400

o capsule

10'000

25'000



● 19g ● 35g ● 35g **556 Kilocalorie**



Risotto agli asparagi

Riso (crudo)	60 g/½ tazza
Asparagi	150 g/3-4 pezzi
Burro	5 g/1 cucchiaino
Parmigiano grattugiato	30 g/1-2 cucchiari

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
200	4,3	44,0	0,3	600
33	3,6	6,2	0,3	600
42	0,1	0,0	4,2	8'400
100	12,0	0,8	8,0	16'000

totalmente raccomandato:
UL 25'600

o capsule

10'000

25'000



● 20g ● 51g ● 13g **375 Kilocalorie**



Bistecca di manzo alla griglia

Bistecca di manzo alla griglia	120 g/1 pezzo
Patata al cartoccio	250 g/1 pezzo
Crème fraîche	30 g/1 cucchiaino
Pannocchia di mais	80 g/1 pezzo
Peperone farcito di formaggio fresco	140 g/2 pezzi
Burro alle erbe	10 g/1 cucchiaino raso

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
160	25,2	1,2	6,0	12'000
170	3,0	31,0	0,3	600
90	0,0	0,0	10,0	20'000
93	5,0	18,0	1,2	2'400
236	4,6	3,8	22,6	45'200
56	0,1	0,5	6,1	12'200

totalmente raccomandato:
UL 92'400

o capsule

10'000

25'000



● 38g ● 54g ● 46g **805 Kilocalorie**



Café Complet

Pane bigio	45 g / 1 fetta
Pane ai cereali	45 g / 1 fetta
Burro	5 g / 1 cucchiaino
Carne secca	25 g / 3-4 fette
Sbrinz	30 g / 1 pezzetto
Confettura	25 g / 1 cucchiaino
Yogurt alla vaniglia	180 g / 1 vasetto



● 32g ● 73g ● 25g **659 Kilocalorie**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
127	5,5	23,5	1,0	2'000
116	3,6	17,4	2,7	5'400
37	0,1	0,0	4,2	8'400
64	8,0	0,0	2,4	4'800
115	8,6	0,0	9,0	18'000
13	0,0	3,0	0,1	200
187	6,5	28,8	5,2	10'400

totalmente raccomandato:
UL 49'200

o capsule

10'000

25'000



Patate bollite & formaggio

Patate bollite con la buccia	200 g / 3-4 pezzi
Caprice des Dieux	30 g / 1 pezzetto
Formaggio a rotolini	30 g / 2 rotolini
Formaggio gruviera	40 g / 1 pezzetto
Uva fresca	40 g / 10 pezzi
Pera fresca a pezzetti	70 g / 1/2 pezzo



● 31g ● 52g ● 34g **640 Kilocalorie**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
180	2,8	35,6	0,6	1'200
107	4,9	0,2	9,8	19'600
126	11,7	0,2	9,9	19'800
160	10,8	0,0	12,8	25'600
28	0,3	6,2	0,1	200
39	0,4	9,3	0,3	600

totalmente raccomandato:
UL 67'000

o capsule

10'000

25'000



Spaghetti

Spaghetti (cotti)	200 g / 1/2 piatto
Sugo di pomodoro	50 cl / 3 cucchiaini
Parmigiano grattugiato	30 g / 2 cucchiaini
Peperone	100 g / 1 pezzo



● 24g ● 65g ● 12g **480 Kilocalorie**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
281	10,2	56,8	1,0	2'000
45	0,8	1,8	1,5	3'000
115	12,0	0,0	9,0	18'000
39	1,4	6,7	0,5	1'000

totalmente raccomandato:
UL 24'000

o capsule

10'000

25'000





Ravioli alla ricotta e spinaci

Ravioli alla ricotta e spinaci	200 g/1 porzione
Salsa alla panna e alle erbe	50 g/2 cucchiari
Cuori di carciofo	150 g/6 pezzi



● 22g ● 73g ● 19g **594 Kilocalorie**

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
480	18,0	60,0	14,0	28'000
54	0,5	3,0	4,5	9'000
60	3,3	10,2	0,0	0

totalmente raccomandato:
UL 37'000

o capsule

10'000

25'000



Birchermüesli

Fiocchi di birchermüesli	45 g/3 cucchiari
Yogurt al lampone	90 g/½ vasetto
Yogurt al naturale	180 g/1 vasetto
Latte scremato	100 cl/½ bicchiere
Mela	60 g/½ pezzo
Banana	60 g/½ pezzo
Frutti rossi	30 g/2 cucchiari
Nocciole	10 g/4-6



● 20g ● 74g ● 22g **617 Kilocalorie**

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
198	4,8	28,1	3,3	6'600
99	3,5	14,5	2,5	5'000
119	6,3	9,0	6,3	12'600
57	3,2	4,7	2,8	5'600
33	0,2	7,4	0,2	400
34	0,2	7,4	0,2	400
12	0,4	2,1	0,2	400
65	1,3	0,9	6,2	12'400

totalmente raccomandato:
UL 43'400

o capsule

10'000

25'000



Insalata caprese

Pomodori	120 g/2 pezzi
Mozzarella	120 g/1 palla
Olio d'oliva	20 cl/2 cucchiari
Pane bianco	80 g/2 fette



● 31g ● 40g ● 39g **639 Kilocalorie**

Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL
9	0,6	1,5	0,1	200
270	24,0	0,0	19,0	38'000
172	0,0	0,0	18,4	36'800
188	6,8	38,4	1,0	2'000

totalmente raccomandato:
UL 77'000

o capsule

10'000

25'000





Latte Macchiato

Latte Macchiato freddo 300 cl/1 bicchiere

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
270	10,5	27,0	12,0	24'000

totalmente raccomandato:
UL 24'000

o capsule

10'000

25'000



● 9g ● 27g ● 12g **270 Kilocalorie**



Fragole fresche & crema alla vaniglia

Fragole fresche 150 g/10-12 pezzi
Crema alla vaniglia 50 g/2-3 cucchiari
Panna intera 10 g/1 fiocco

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
48	1,2	8,0	0,6	1'200
45	2,5	6,1	1,2	2'400
34	0,3	0,4	3,5	7'000

totalmente raccomandato:
UL 10'600

o capsule

10'000

25'000



● 4g ● 15g ● 5g **127 Kilocalorie**



Yogurt

Yogurt al naturale 90 g/½ vasetto
Uvetta 30 g/2 cucchiari
Fiocchi d'avena 15 g/1 cucchiario

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
72	4,0	5,4	3,6	7'200
92	0,8	20,4	0,2	400
6	2,0	8,8	1,1	2'200

totalmente raccomandato:
UL 9'800

o capsule

10'000

25'000



● 7g ● 35g ● 5g **170 Kilocalorie**



● 3g ● 19g ● 9g **166 Kilocalorie**

Balisto alle nocciole

Balisto alle nocciole 34 g / 1 pezzo

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
166	3,1	18,7	9,1	18'200

totalmente raccomandato:
UL 18'200

o capsule

10'000



25'000



● 8g ● 25g ● 3g **162 Kilocalorie**

Formaggio bianco alle albicocche

Formaggio bianco alle albicocche 125 g / 1 vasetto

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
162	7,5	25,0	3,1	6'200

totalmente raccomandato:
UL 6'200

o capsule

10'000



25'000



● 20g ● 2g ● 5g **149 Kilocalorie**

Carne secca

Carne secca 50 g / 6–8 fette
Cetriolini 20 g / 2 pezzi
Pomodoro 30 g / ½ pezzo

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
127	19,0	0,0	4,8	9'600
5	0,2	0,6	0,1	200
17	0,3	1,1	0,1	200

totalmente raccomandato:
UL 10'000

o capsule

10'000



25'000



Sandwich

Baguette	100 g / ½ pezzo
Burro	5 g / 1 cucchiaino raso
Brie	60 g / 3 fette
Mela	130 g / 1 pezzo

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
248	7,4	50,6	1,4	2'800
37	0,1	0,0	4,2	8'400
183	9,9	0,1	19,8	39'600
70	0,4	14,8	0,5	1'000

totalmente raccomandato:
UL 51'800

o capsule

10'000

25'000



● 18g ● 66g ● 26g **538 Kilocalorie**



Pane ai semi di girasole & formaggio

Pane ai semi di girasole	45 g / 1 fetta
Emmentaler	50 g / 2 pezzetti

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
132	4,9	18,9	3,6	7'200
208	14,5	0,0	16,3	32'600

totalmente raccomandato:
UL 39'800

o capsule

10'000

25'000



● 19g ● 19g ● 20g **340 Kilocalorie**



Mandarino & Noci spagnole

Mandarino	60 g / 1 pezzo
Noci spagnole	25 g / 1 manciata

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
30	0,4	6,0	0,1	200
297	6,0	10,8	12,5	25'000

totalmente raccomandato:
UL 25'200

o capsule

10'000

25'000



● 6g ● 17g ● 13g **327 Kilocalorie**



6g ● 34g ● 14g **288 Kilocalorie**

Torta marmor dolce

Torta marmor dolce 80 g / 1 fetta

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
288	5,9	34,0	13,7	27'400

totalmente raccomandato:
UL 27'400

o capsule

10'000

25'000



3g ● 40g ● 21g **361 Kilocalorie**

Meringa & panna

Meringa 40 g / 2 pezzi
Panna intera 30 g / 3 cucchiari

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
160	1,6	37,6	0,0	0
101	0,6	1,0	10,5	21'000

totalmente raccomandato:
UL 21'000

o capsule

10'000

25'000



5g ● 26g ● 12g **269 Kilocalorie**

Crostata alle prugne

Crostata alle prugne 150 g / 1 porzione
Panna intera 15 g / 1 fiocco

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
219	4,4	25,2	7,0	14'000
50	0,3	0,6	5,2	10'400

totalmente raccomandato:
UL 24'400

o capsule

10'000

25'000





● 3g ● 25g ● 16g **261 Kilocalorie**

Gelato Magnum classic

Gelato Magnum classic 86 g/ 1 pezzo

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
261	3,3	24,9	16,3	32'600

totalmente raccomandato:
UL 32'600

o capsule
10'000
25'000



● 2g ● 29g ● 7g **184 Kilocalorie**

Biscotti Prince

Biscotti Prince 40 g/ 2 pezzi

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
184	2,2	28,8	6,6	13'200

totalmente raccomandato:
UL 13'200

o capsule
10'000
25'000



● 8g ● 65g ● 24g **489 Kilocalorie**

Banana split

Banana	120 g/ 1 pezzo
Gelato cioccolato e vaniglia	150 g/ 3 palline
Glassa al cioccolato	20 g/ 1 cucchiaino
Panna intera	25 g/ 1 cucchiaino
Biscotto	10 g/ 1 pezzo

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
114	1,4	25,7	0,2	400
186	4,1	21,6	9,3	18'600
66	0,6	9,6	5,1	10'200
84	0,6	0,8	8,5	17'000
39	1,2	7,5	0,5	1'000

totalmente raccomandato:
UL 47'200

o capsule
10'000
25'000



Cafè Glacé
Cafè Glacé 250 cl/1 bicchiere

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
215	2,0	33,2	8,4	16'800

totalmente raccomandato:
UL 16'800

o capsule
10'000 
25'000



● 2g ● 33g ● 8g **215 Kilocalorie**



Coppa Romanoff
Gelato fragola e vaniglia 100 g/2 palline
Fragole fresche 100 g/6-8 pezzi
Biscotto 10 g/1 pezzo
Panna intera 50 g/2 cucchiari

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
124	2,7	14,4	6,2	12'400
32	0,8	5,5	0,4	800
39	1,2	7,5	0,5	1'000
168	1,2	1,7	17,0	34'000

totalmente raccomandato:
UL 48'200

o capsule
10'000
25'000 



● 6g ● 29g ● 24g **363 Kilocalorie**



Kinder Bueno
Kinder Bueno 21,5g/1 pezzo

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
123	1,9	10,6	8,0	16'000

totalmente raccomandato:
UL 16'000

o capsule
10'000 
25'000



● 2g ● 11g ● 8g **123 Kilocalorie**



Piatto di formaggi misti

Piatto composto da 5 tipi di formaggi	150 g/5 pezzetti
Pane di segale vallesano	20 g/½ fetta
Frutta	50g/½ pezzo

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
578	34,5	1,5	48,0	96'000
59	2,0	17,7	0,3	600
13	0,4	2,6	0,1	200

totalmente raccomandato:
UL 96'800

o capsule
10'000
25'000



● 37g ● 22g ● 48g **650 Kilocalorie**



Foresta nera

Foresta nera	135g/1 porzione
--------------	-----------------

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
451	4,1	51,3	20,3	40'600

totalmente raccomandato:
UL 40'600

o capsule
10'000
25'000



● 4g ● 51g ● 20g **451 Kilocalorie**



Bavarese

Bavarese	90g/1 porzione
----------	----------------

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
286	3,2	31,2	16,5	33'000

totalmente raccomandato:
UL 33'000

o capsule
10'000
25'000



● 3g ● 31g ● 17g **286 Kilocalorie**

Esempi

Esempi di menu ricchi di grassi



Croute al formaggio e uova all'occhio di bue

Pane bianco	50 g/1 fetta
Prosciutto	30 g/1 fetta
Formaggio Raclette	160 g/4 fette
Uovo	60 g/1 uovo



● 59g ● 26g ● 53g **823 Kilocalorie**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
125	4,5	25,0	0,5	1'000
32	6,1	0,2	1,4	2'800
576	42,3	0,0	44,7	89'400
90	6,5	0,8	6,7	13'400

totalmente raccomandato:
UL 105'600

o capsule

10'000

25'000



Fondue al formaggio

Fondue al formaggio	200 g/1 porzione
Pane bianco	100 g/2 fette
Pezzi di frutta	100 g/1 manciata



● 51g ● 64g ● 48g **925 Kilocalorie**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
620	41,2	2,2	46,2	92'400
250	9,0	50,0	1,0	2'000
55	0,3	11,7	0,3	600

totalmente raccomandato:
UL 95'000

o capsule

10'000

25'000



Salsiccia arrosto & rösti

Salsiccia arrosto	100 g/1 pezzo
Rösti preparato con burro	100 g/1 porzione
Salsa di cipolla	40 g/4 cucchiari



● 15g ● 23g ● 36g **547 Kilocalorie**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
263	13,0	1,0	23,0	46'000
224	2,0	18,0	10,0	20'000
60	0,4	4,0	2,5	5'000

totalmente raccomandato:
UL 71'000

o capsule

10'000

25'000

Esempi

Esempi di menu ricchi di grassi



Cordon Bleu

Cordon Bleu	200 g / 1 pezzo
Patate fritte	100 g / cotte al forno piccola porzione
Maionese	20 g / 1 cucchiaino
Verdure di stagione	200 g / 2 manciate



● 54g ● 56g ● 48g **909 Kilocalorie**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
500	48,4	20,4	24,4	48'800
200	3,0	28,0	7,0	14'000
149	0,2	0,2	16,4	32'800
60	2,6	7,4	0,6	1'200

totalmente raccomandato:
UL 96'800

o capsule

10'000

25'000



Menu Fast Food

Big Burger	220 g / 1 pezzo
Patate fritte (in olio)	80 g / piccola porzione
Cola	250 cl / bicchierino



● 30g ● 97g ● 38g **864 Kilocalorie**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
520	26,9	41,1	26,1	52'200
239	2,7	29,0	12,0	24'000
105	0,0	27,0	0,0	0

totalmente raccomandato:
UL 76'200

o capsule

10'000

25'000



Pizza

Pasta per pizza	240 g / 1 porzione
Passata di pomodoro	40 g / 4 cucchiaini
Prosciutto	60 g / 2 fette
Mozzarella	75 g / 1/2 palla
Erbe aromatiche	10 g / 1 cucchiaino
Salame	30 g / 4 fette
Olive	20 g / 5 pezzi



● 53g ● 166g ● 47g **1088 Kilocalorie**

Kcal	PRO	GLU	LIP	UL
648	16,8	110,4	14,4	28'800
16	0,8	3,0	0,2	400
70	13,8	0,0	2,4	4'800
184	14,3	1,0	13,5	27'000
1	0,0	0,0	0,0	0
120	7,0	1,0	10,0	20'000
76	0,4	3,8	6,4	7'600

totalmente raccomandato:
UL 88'600

o capsule

10'000

25'000

Componenti	Quantità	Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL
Menu: Posto per una foto o un disegno							

o capsule

10'000

25'000

Componenti	Quantità	Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL
Menu: Posto per una foto o un disegno							

o capsule

10'000

25'000

Componenti	Quantità	Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL
Menu: Posto per una foto o un disegno							

o capsule

10'000

25'000

Componenti	Quantità	Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL

Menu: Posto per una foto o un disegno

o capsule

10'000

25'000

Componenti	Quantità	Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL

Menu: Posto per una foto o un disegno

o capsule

10'000

25'000

Componenti	Quantità	Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL

Menu: Posto per una foto o un disegno

o capsule

10'000

25'000

Componenti	Quantità	Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Menu: Posto per una foto o un disegno

o capsule

10'000

25'000

Componenti	Quantità	Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Menu: Posto per una foto o un disegno

o capsule

10'000

25'000

Componenti	Quantità	Kcal	● PRO	● GLU	● LIP	UL	totalmente raccomandato: UL
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Menu: Posto per una foto o un disegno

o capsule

10'000

25'000

Blank lined writing area on page 56.

Blank lined writing area on page 57.

BGP Products GmbH
Neuhofstrasse 23
6341 Baar

T 041 768 48 48
www.mylan.ch