



Mamma, cosa
si mangia oggi?

RICETTE E CONSIGLI
IN CASO DI DISFAGIA



Indice

- Prefazione..... Pag. 5
- Disfagia in età pediatrica:
sintomo di quale malattia? Pag. 6
- Mangiare può essere difficile:
il punto di vista del deglutologo Pag. 10
- Addensanti Pag. 14

RICETTE A CONSISTENZA MODIFICATA

Consistenza: SCIROPPOSA



1. Vellutata di zucca Pag. 22
2. Crema di zucchine Pag. 24
3. Crema di riso con l'uovo..... Pag. 26
4. Mousse di pollo e maionese Pag. 28
5. Vellutata di patate e porri Pag. 30
6. Crema di cannellini Pag. 32
7. Budino di frutta Pag. 34
8. Crema di branzino Pag. 36
9. Crema di spinaci Pag. 38
10. Crema di patate e rapa rossa
al parmigiano Pag. 40
11. Crema di vitello e carote Pag. 42
12. Minestrone di verdure Pag. 44
13. Crema al mascarpone bianca Pag. 46
14. Spuma al mascarpone e caramello Pag. 48
15. Creme brûlée Pag. 50
16. Panna cotta ai mirtilli Pag. 52

Consistenza: CREMOSA



17. Flan vegetariani Pag. 54
18. Crema di salmone Pag. 56
19. Hummus di ceci e avocado Pag. 58
20. Mousse al cioccolato Pag. 60



BEVANDE ATOMICHE

Una proposta nutrizionale ipercalorica
e iperproteica a consistenza modificata

non solo idratazione ma anche un pieno di energia

1. Frullato alla banana Pag. 62
2. Bevanda atomica al cioccolato Pag. 64
3. Zabaione al latte di mandorle Pag. 66
4. Zabaione al latte di mandorle
e cacao Pag. 68
5. Zabaione al latte di mandorle e
crema di nocciole Pag. 70
6. Zabaione al latte di mandorle e
crema di pistacchio Pag. 72
7. Bevanda atomica all'ananas..... Pag. 74
8. Latte e menta Pag. 76
9. Bevanda atomica con purea di mele..... Pag. 78
10. Meringa all'italiana al limone Pag. 80



Buono da mangiare... buono da pensare

(Claude Levi-Strauss)

Nutrire è forse uno degli atti d'amore più significativi e pregnanti della grande avventura che è l'essere genitori... Ha un significato ancestrale...unico ed universale, ed è da questa consapevolezza che nasce l'idea di realizzare questo progetto: un ricettario per la disfagia pediatrica dove un team tutto al femminile (una mamma chef, un Dietista Clinico, una Logopedista Deglutologa esperta di deglutizione infantile e un Medico Pediatra) mettono a disposizione le loro preziose competenze, embricandone il senso, al fine di poter fornire un aiuto reale, semplice ed immediato, nella quotidianità del cucinare per i propri figli.

È un sogno che si realizza...dopo aver incontrato, in questi lunghi anni di professione ospedaliera, tanti bambini con le loro famiglie, ma soprattutto un sogno che crede fortemente, anche quando la disfagia crea tante difficoltà, come sia possibile realizzare piatti a misura di bimbo... sicuri, colorati, gustosi, allegri...e altamente nutrienti.

Buon lavoro!

Alessandra Bosetti
Dietista Clinico
Centro di Nutrizione e Diabetologia Pediatrica
Ospedale dei Bambini Vittore Buzzi
ASST FBF, Milano

Disfagia in età pediatrica: sintomo di quale malattia?



La **disfagia infantile** è una condizione patologica che si caratterizza per un **disturbo della deglutizione**.

Nella popolazione generale pediatrica l'incidenza della disfagia è stimata intorno all'1%.

Tuttavia l'avanzamento delle cure mediche che oggi permettono la sopravvivenza di neonati molto prematuri e di bambini affetti da gravi quadri malformativi ha determinato l'ampliamento della popolazione di pazienti in cui la gestione della disfagia assume maggiore rilevanza.

Non è sempre agevole porre il sospetto diagnostico di disfagia; di norma bisogna sospettare una difficoltà nella deglutizione ogni qual volta compaiono segni e **sintomi diretti o indiretti** che possono essere correlati al quadro clinico. Tra i primi figurano la presenza di **tosse**, la **congestione nasale persistente**, la **respirazione rumorosa**, i **conati di vomito**, gli episodi di soffocamento o di cambiamento del colorito del volto durante l'assunzione del pasto, lo stridore respiratorio e il rifiuto del cibo. Tra i segni e sintomi indiretti si sottolinea l'insorgenza di **problemi respiratori** quali polmoniti ricorrenti, apnee a cui possono associarsi disturbi dell'alimentazione come scarso interesse per il cibo e prolungamento del tempo necessario per concludere il pasto.

La conseguenza clinica è, frequentemente, un rallenta-

mento o un arresto della crescita.

La presenza di disfagia può causare diverse complicanze, tra cui la penetrazione e l'aspirazione. Per penetrazione si intende quando il bolo alimentare giunge fino alle corde vocali; si parla, invece, di aspirazione quando il bolo alimentare raggiunge le vie aeree.

Dal momento che i disturbi della deglutizione dell'età evolutiva differiscono da quelli presenti in età adulta si identifica con il termine **PEDOFAGIA** la disfagia del bambino.

Le Pedofagie si possono suddividere in 2 gruppi:

PEDOFAGIA DI SVILUPPO

Disturbi del comportamento alimentare

Ritardo mentale

Anomalie dello sviluppo delle ossa mascellari e malocclusione delle arcate dentarie

Assenza e/o ridotta esperienza alimentare

PEDOFAGIA DA ALTERATO TRANSITO

Malattie neurologiche (es. paralisi cerebrale)

Alterazioni strutturali (es. malformazioni del palato)

Malattie gastroenterologiche (es. malattia da reflusso gastroesofageo)

Malattie respiratorie prematurità

Malattie cardiache

Una ulteriore classificazione della disfagia pediatrica riguarda il periodo di insorgenza:

fase prenatale: le cause che porteranno ad un quadro disfagico si concretizzano nel periodo che parte dal concepimento fino al 6° mese

fase perinatale: dal 7° mese di gestazione fino alla nascita

fase post-natale: dalla nascita in poi

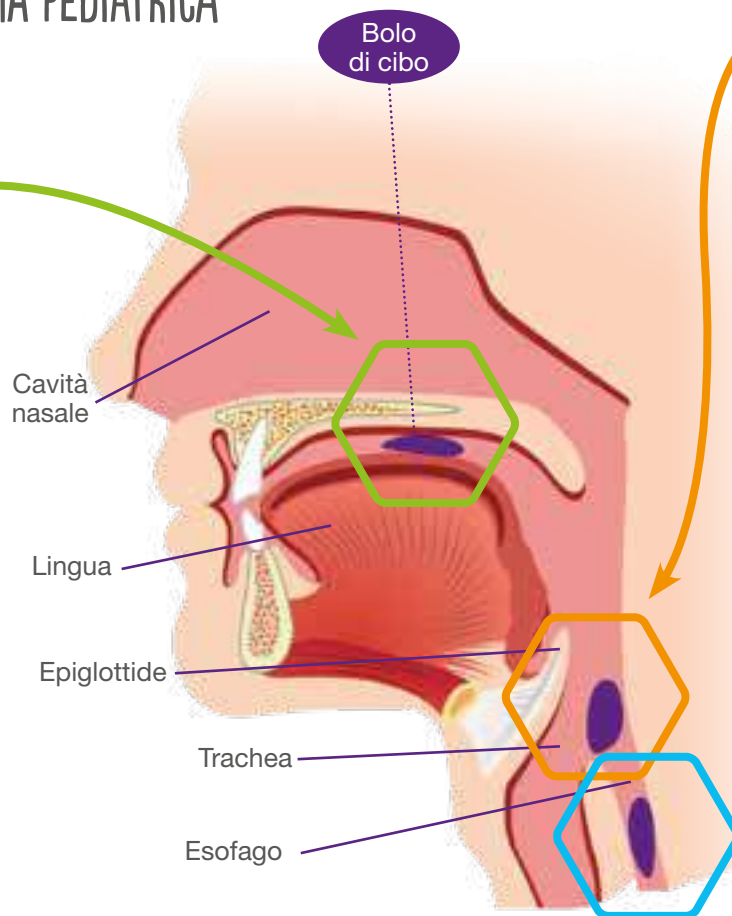
Infine è possibile distinguere diversi tipi di disfagia in relazione al tratto orale (immagine n° 1) che ne è coinvolto:

TIPI DI DISFAGIA PEDIATRICA

1. DISFAGIA ORALE

Problemi nella **fase preparatoria e/o propulsiva** del bolo:

- alterata mobilità linguale
- assenza di riflessi orali
- suzione debole
- difficoltà del morso o nella masticazione



2. DISFAGIA FARINGEA

Problemi nella **fase della deglutizione:**

- errata chiusura dell'epiglottide e delle vie aeree
- difficile ingresso del bolo nell'esofago
- possibile reflusso a livello nasale

3. DISFAGIA ESOFAGEA

Problemi nella **fase esofagea**. Difficoltà nella discesa del bolo lungo l'esofago verso lo stomaco.

Feeding therapy

modifica della via di **somministrazione** del cibo, della **postura** durante il pasto o della **consistenza** degli alimenti.

Mangiare può essere difficile: il punto di vista del deglutologo



La parola “buccalità” serve ad indicare lo sviluppo globale delle competenze della bocca in tutte le sue prestazioni: alimentari e non alimentari come la realizzazione dei suoni che andranno poi a costituire il linguaggio.

Pensando al bambino, molti sono all’oscuro delle varie sfaccettature che compaiono e si manifestano nel corso dell’evoluzione motoria della bocca del bambino.

Esistono due tipi di suzione: **il suckling**, nome con il quale viene indicato la più arcaica modalità motoria orale che il bimbo mette in atto per succhiare e nutrirsi. Il suckling precede **il sucking** che rappresenta un’evoluzione più matura della motricità della bocca che compare **dopo i 6 mesi di vita** preannunciando la ruminazione che è una masticazione ancora approssimativa e poco funzionale.

Non è raro che i genitori si mettano alla ricerca di tabelle e schemi per lo svezzamento del proprio bambino, oltre a farsi guidare senza dubbio dai consigli dati dal pediatra di fiducia senza però riflettere sul fatto che **il bambino deve maturare, deve evolvere la sua possibilità motoria, deve poter maturare anche il suo “gusto” e l’accettazione di**



consistenze che non sono quelle del latte. Non è pensabile che, dalla sera alla mattina, nonostante siano arrivati i fatidici 4-6 mesi, il bambino accetti uno strumento (ad esempio il cucchiaino) e una consistenza omogenizzata che la sua bocca non ha mai incontrato prima di allora.

Cari genitori, se avete tra le mani questa piccola pubblicazione, sicuramente siete alla ricerca di suggerimenti per poter aiutare il vostro bambino a mangiare meglio, a mangiare in sicurezza, a fargli apprezzare quello che gli viene proposto e a trasformare il suo “momento pappa” in una possibilità di condivisione e di esperienza positiva, per lui e per tutta la famiglia.

Allora chi è un deglutologo e quale può essere il punto di vista prezioso, finalizzato alla possibilità di condurre il bambino ad alimentarsi correttamente?

Il deglutologo è uno specialista che ha il compito di gestire tutto l’aspetto medico-clinico e riabilitativo che concerne la sfera della deglutizione e dell’alimentazione.

Compito del deglutologo, in tema di alimentazione, non è programmare una dieta calibrandone la corretta assunzione di nutrienti e di apporto calorico da essi dato (peculiare della figura del nutrizionista/dietista) ma programmare una dieta propriocettiva in considerazione delle competenze e delle

potenzialità motorie buccali del bambino, della sua patologia di partenza e dell'eventuale rischio aspiratorio.

L'atto del mangiare richiede il coordinamento in sinergia di un gran numero di gruppi muscolari e strutture che, con il tempo varieranno perché crescono e si sviluppano assoggettate ad una fisiologia ma, soprattutto, ad una patologia esistente. A volte tale patologia viene superata e completamente risolta, a volte è un percorso migliorativo e, in base a ciò, il bambino procederà in un adattamento dietetico propriocettivo sempre più fisiologico fino a raggiungere il massimo delle sue possibilità di abilità buccale e deglutitoria.

Un bambino prima respira poi mangia!

È una condizione alla quale non ci si può sottrarre e quando si propone un percorso di alimentazione per bocca ad un bambino, deve essere fatto in assoluta sicurezza rispettando innanzi tutto la sua difesa e quindi la protezione delle vie aeree e dei polmoni. È un gioco di equilibri costanti in un percorso di terapia rieducativa, di recupero delle competenze che permetteranno al vostro bimbo di gioire dei piaceri della tavola ma è anche una collaborazione stretta tra deglutologo e nutrizionista/dietista per poterci avvalere di tutte le offerte di prodotti specifici volti



alla facilitazione, alla possibilità di implementazione calorica e nutrizionale che porranno il bimbo sempre nelle condizioni di:

- **Massima sicurezza fino a giungere a “rischio zero” per aspirazione o falsa via tracheale**
- **Consumo del pasto in un “quantità di pappa e tempo impiegato a consumarla” assolutamente positivo** (non dimentichiamo che il protrarsi del tempo nell'assunzione del pasto è una delle cause base per rischio di malnutrizione e non si può tenere un bambino davanti al piatto per un'ora o più!)
- **Calcolo calorico rapportato al dispendio energetico** effettivo richiesto dalla quotidianità e dalla patologia del bimbo stesso

La creatività e la fantasia culinaria, affidata ad **Ilaria Bertinelli, la nostra mamma chef** ha trasformato in idee realizzabili nella propria cucina di casa delle **gustose ricette** affinché il vostro bimbo possa davvero approcciarsi a piatti gustosi ed interessanti nel rispetto della giusta densità e dell'apporto corretto in calorie e fibra alimentare veicolate dall'inserimento dei prodotti specifici previsti a tale scopo.



Le consistenze



Nel panorama nutrizionale e riabilitativo deglutologico mondiale è ormai principio riconosciuto e condiviso che la **consistenza delle pappe** proposte o delle bevande debba essere trovata e cercata nel quadro della **personalizzazione del percorso terapeutico per ognuno dei nostri piccoli pazienti**.

Indipendentemente dalla patologia e dalle competenze motorie e psicologiche le nuove pappe portano il bimbo ad accettare e godere della nutrizione funzionale per bocca oppure a rifiutare (food aversion) consistenze di cibi che non siano assolutamente cremosi ed omogenei.

È quindi riduttivo pensare di inserire le necessità di un bambino esclusivamente in una tipologia di gradualità dietetica come abbiamo visto in passato.

I prodotti di cui si è avvalsa la nostra mamma chef per progettare le sue ricette, hanno alle spalle una tale sperimentazione e una ricerca talmente approfondita da metterci nelle condizioni, come specialisti e come famiglie, di poter accedere alle necessità più diversificate e anche alle fasce della primissima infanzia, cosa che solo pochi anni fa era impossibile proprio per l'assenza di prodotti adeguati presenti sul mercato.



La scala IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative) rappresentata nell'immagine n° 2, definisce per consistenza/densità il criterio con il quale differenziare gli alimenti utilizzati e da utilizzare in caso di disfagia e, parlando di età pediatrica, il termine corretto è **PEDOFAGIA**:

1. LIQUIDI:

comprendono le bevande, i brodi, gli estratti

Non richiedono nessuna preparazione di tipo orale ma sono quelli più difficili da gestire poiché non formano un "bolo compatto". Tale bolo sfugge creando un potenziale rischio di false vie tracheali con **possibilità non remota di penetrazione/aspirazione**.

È quindi questa la consistenza che richiede

- maggior attenzione di somministrazione/proposta
- grande allenamento rieducativo con apprendimento di posture di difesa/protezione insegnate al bambino
- eventuale intervento di modifica (addensamento)
- strumenti di somministrazione "ad hoc" (bicchieri, tetterelle,...)

2. SOLUZIONI LIQUIDE:

sono i liquidi in cui vi sono particelle non visibili ad occhio nudo ma essendo "sospese o emulsionate" in un liquido **possono dare luogo ad infezioni/infiammazioni qualora vengano aspirate nelle vie aeree**. Si tratta di succo di frutta, latte, bibite preparate con sciroppi, yogurt "da bere"

Le sospensioni e/o emulsioni potranno essere quindi:

- **liquide (succo frutta)**
- **semi-liquide (frullato di frutta)**
- **semi-solidi (mousse di frutta)**

3. SEMI-LIQUIDI:

comprendono gelati, granite siciliane (quelle cremose), passati di verdura, omog. di frutta, yogurt normale (non quello compatto tipo greco). La preparazione orale è minima, **il bolo resta abbastanza compatto senza sfuggire**. Spesso con tale gradualità di consistenza, **il bambino si sente sicuro nel gestire la spinta del bolo per deglutirlo**.

4. SEMI-SOLIDI:

comprendono polenta morbida, creme di cereali, puree di frutta/verdura, omogeneizzati di carne/pesce/prosciutto, ricotta e formaggi spalmabili cremosi, budini e dessert. Necessitano di una preparazione orale maggiore, **una competenza almeno di ruminazione anche se non prevedono azioni di masticazione**.

5. SOLIDI:

richiedono la **possibilità di masticare efficacemente nonché la pertinenza/competenza di tutta la bocca** (lingua, guance, pavimento orale, mandibola, istmo delle fauci, ecc.) di:

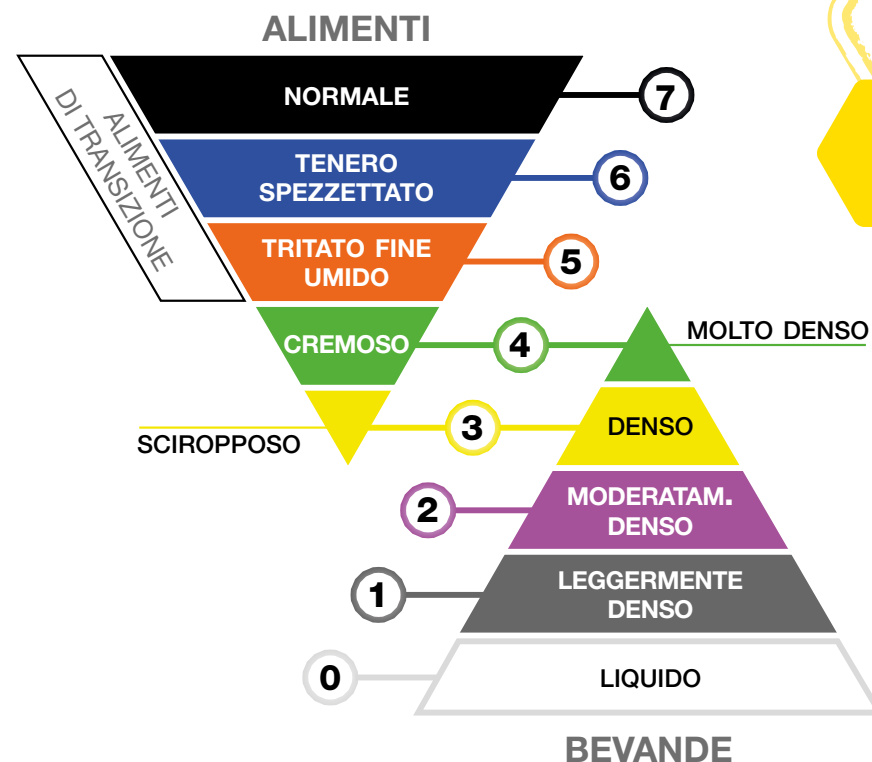
- collaborare alla compattazione del bolo
- trattenere il bolo per il tempo necessario alla sua triturazione/compattazione
- effettuare deglutizione selettiva (trattenere la parte solida e deglutire la saliva, il succo o il liquido che si forma nella masticazione).



Anche in questo caso, la possibilità di passare a usare cibi solidi dipende da:

- buon trattamento/allenamento rieducativo fatto e/o in corso
- capacità e attenzione del soggetto all'azione in svolgimento e alla tipologia di cibo proposto
- presenza indiscussa di riflessi di difesa (sollevamento della laringe, tosse e riflesso di vomito)

Immagine n° 2



Le caratteristiche del cibo dipendono anche da altre qualità organolettiche



VISCOSITÀ O SCIVOLOSITÀ:

tanto più un alimento è scivoloso, quanto più è facile da gestire a livello deglutitorio. Parlando di bambini diventa anche fonte di problemi e grandi difficoltà. Raccomandabile un'elevata viscosità solo e soprattutto in presenza di

- ridotta mobilità esofagea (deficit neurologico)
- atresia esofagea in corso di dilatazione

OMOGENEITÀ:

rappresenta uno step precedente alla compattezza in un percorso di abilitazione allo svezzamento

COMPATTEZZA:

cioè la coesione delle sue componenti nell'attraversamento del quadrivio aereo-digestivo. Anche in questo caso l'attenzione è data dai punti già precedentemente elencati

TEMPERATURA:

evitare che il cibo siano troppo vicini alla temperatura del corpo (35°C-37°C). **Aumentare o diminuire la temperatura fornisce al bambino una miglior percezione del boccone nella fase orale.**



Il supporto del deglutologo permetterà alla famiglia di alimentare progressivamente il proprio bambino/a con cibi più normali possibili e, se ciò non fosse possibile, sarà lo specialista in deglutologia a mantenere la sicurezza alimentare con il supporto di addensanti e supplementi nutrizionali adatti al bambino.

Questo “ricettario”, sviluppato dalle abili mani di una grande chef ma, prima di tutto di una mamma, è uno strumento di valido aiuto a tutte le famiglie che vogliono fare della vita del loro bambino un libro avventuroso anche nella scoperta del mangiare sano, del mangiare bene e in modo fantasioso nonostante le difficoltà che possono trovarsi a dover affrontare.



Legenda

Trucchi del mestiere: come modificare la consistenza degli alimenti e delle bevande

Per ovviare potenziali conseguenze **è stato introdotto da tempo l'utilizzo di agenti addensanti che incrementando la viscosità degli alimenti permettono un transito del bolo alimentare in sicurezza.**

Tradizionalmente gli addensanti hanno sempre avuto un uso "gastronomico" come la colla di pesce, la maizena, la farina di riso e la farina di fecola.

La ricerca ha messo a punto dei prodotti che assicurano il raggiungimento e il mantenimento di un determinato livello di densità come suggerito da tutte le linee guida internazionali in materie di disfagia.

Queste polveri addensanti possono essere aggiunte estemporaneamente ai liquidi e ai solidi fino al raggiungimento della densità desiderata. La caratteristica peculiare di questi addensanti è quella di **mantenere per tutta la durata del pasto un idoneo livello di densità.**

Le polveri addensanti presenti in commercio **possono essere aggiunte a tutti gli alimenti e a tutte le bevande** (acqua, brodo, tè, latte, succo di frutta).



Presenza di fibra alimentare



Dal momento che le ricette sono **NECESSARIAMENTE** prive di fibra alimentare essendo frullate/omogeneizzate, alcune ricette sono state arricchite con una miscela di fibre solubili per coprire i fabbisogni ritenuti desiderabili e favorire l'equilibrio del microbiota intestinale (flora batterica intestinale) in modo naturale.

Ricetta ipercalorica



Alcune ricette sono state arricchite con Peptamen Junior 1.5 alimento a fini medici speciali ipercalorico per un pieno di energia.



Questa ricetta si può porzionare e congelare

Ogni ricetta è pensata per la fascia di età dai 3 ai 5 anni e fa riferimento a una porzione pari a 100 g, ma tutte le ricette possono essere modificate in base alla fascia di età del bambino, aumentando i grammi per porzione, come suggerito in tabella.

5-7 anni	+15 g
7-11 anni	+20 g
11-15 anni	+30 g
16-17 anni	+35-40 g

VELLUTATA DI ZUCCA



3

**Consistenza:
SCIROPPOSA**

Ingredienti per 4 porzioni

- 320 g acqua o brodo vegetale
- 170 g zucca
- 60 g patata
- 60 g cipolla
- 16 g olio extra vergine di oliva
- 2 misurini di ThickenUP® Junior
- 2 misurini di OptiFibre® Constipation
- sale

Porzione 100g

Energia	45 kcal
Proteine	0.75 g
Carboidrati	4.4 g
Glucidi solubili	1.30 g
Fibra totale	1.63 g
Lipidi	2.82 g
Ac. grassi saturi	0.44 g
Calcio	9.07 mg
Ferro	0.39 mg
Zinco	0.20 mg
Magnesio	6.73 mg
Vit D	0.00 µg
Vit B12	0.00 µg

Preparazione

1. Tritate le cipolle e fatele rosolare in un tegame con un filo d'olio extra vergine di oliva, aggiungete poi le patate e la zucca tagliate a dadini piccoli e fate insaporire per qualche minuto.
2. Ricoprite le verdure con l'acqua, aggiungete il sale e coprite il tegame con un coperchio, quindi fate cuocere per 15 minuti.
3. Frullate il tutto in modo da ottenere una crema. Passate al colino, lasciate leggermente raffreddare e aggiungete OptiFibre® Constipation e ThickenUP® Junior*.



*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

CREMA DI ZUCCHINE



3

Consistenza:
SCIROPPOSA

Ingredienti per 4 porzioni

- 640 g acqua
- 520 g zuccina
- 80 g porro
- 80 g Parmigiano Reggiano 36 mesi grattugiato
- 60 g olio extra vergine di oliva
- un ciuffetto di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- 8 misurini di ThickenUP® Junior
- 4 misurini di OptiFibre® Constipation
- sale

Porzione 100g

Energia	127 kcal
Proteine	4.54 g
Carboidrati	4.18 g
Glucidi solubili	1.41 g
Fibra totale	3.22 g
Lipidi	10.40 g
Ac. grassi saturi	2.96 g
Calcio	140.45 mg
Ferro	0.60 mg
Zinco	0.57 mg
Magnesio	16.80 mg
Vit D	0.05 µg
Vit B12	0.42 µg

Preparazione

1. Mettete il porro tritato finemente in un tegame con l'olio, poi aggiungete le zucchine a pezzettini, il prezzemolo tritato e la puntina di aglio.
2. Lasciate insaporire qualche minuto, coprite il tutto con l'acqua e lasciate cuocere per circa 15 minuti fino a quando tutte le verdure si saranno ammorbidite. Frullate il tutto e insaporite con il Parmigiano grattugiato, passate al colino.
3. Lasciate intiepidire, quindi aggiungete OptiFibre® Constipation e ThickenUP® Junior*.



*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente
È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

CREMA DI RISO CON L'UOVO



3

Consistenza:
SCIROPPOSA

Porzione 100g

Energia	82 kcal
Proteine	3.91 g
Carboidrati	9.04 g
Glucidi solubili	0.04 g
Fibra totale	1.06 g
Lipidi	3.61 g
Ac. grassi saturi	1.63 g
Calcio	66.52 mg
Ferro	0.46 mg
Zinco	0.47 mg
Magnesio	16.80 mg
Vit D	0.05 µg
Vit B12	0.42 µg

Ingredienti per 4 porzioni

- 640 g brodo di carne
- 80 g riso
- 40 g Parmigiano Reggiano 36 mesi grattugiato
- 4 tuorli d'uovo
- 4 misurini di ThickenUP® Junior
- 2 misurini di OptiFibre® Constipation

Preparazione

1. Portate ad ebollizione il brodo, buttate il riso e lasciatelo cuocere mescolandolo di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una fondina, sbattete il tuorlo con una forchetta e mescolatelo con il parmigiano grattugiato ottenendo una crema.
3. Quando il riso sarà cotto, prelevate un mestolo di brodo e versatelo nella crema di uova mescolando bene con la forchetta in modo che non si formino grumi. Versate tutta la crema nel tegame dove è stato cotto il riso e mescolate bene con una forchetta per amalgamare il tutto.
4. Mettete il composto in un frullatore per ottenere una crema perfettamente omogenea aggiungendo se necessario altro brodo. Passatela al colino e lasciate intiepidire.
5. Aggiungete OptiFibre® Constipation e ThickenUP® Junior*, lasciate riposare per 10 minuti e servite.

*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

MOUSSE DI POLLO E MAIONESE



3

Consistenza:
SCIROPPOSA

Porzione 100g

Energia	117 kcal
Proteine	11.30 g
Carboidrati	2.25 g
Glucidi solubili	0.27 g
Fibra totale	0.94 g
Lipidi	7.01 g
Ac. grassi saturi	0.79 g
Calcio	3.93 mg
Ferro	0.27 mg
Zinco	0.36 mg
Magnesio	14.78 mg
Vit D	0.12 µg
Vit B12	0.00 µg

Ingredienti per 4 porzioni

- 400 g petto di pollo magro
- 360 g brodo vegetale o di carne
- 80 g maionese
- 6 misurini di ThickenUP® Junior
- 2 misurini di OptiFibre® Constipation

Preparazione

1. Mettete il pollo a cuocere nel brodo.
2. Una volta cotto, versate il pollo a pezzetti con il brodo di cottura nel frullatore e frullate per ottenere una crema omogenea, aggiungendo, se necessario, altro brodo. Passate al colino.
3. Aggiungete la maionese, incorporate bene e infine aggiungete OptiFibre® Constipation e ThickenUP® Junior*. Lasciate riposare per il tempo necessario.



*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

VELLUTATA DI PATATE E PORRI



3

Consistenza:
SCIROPPOSA

Ingredienti per 4 porzioni

- 600g brodo vegetale
- 320 g patate
- 120 g porri
- 80 g olio extra vergine di oliva
- 80 g Parmigiano Reggiano 36 mesi grattugiato
- 4 misurini di ThickenUp® Junior

Porzione 100g

Energia	199 kcal
Proteine	4.98 g
Carboidrati	10.99 g
Glucidi solubili	1.42 g
Fibra totale	5.24 g
Lipidi	15.41 g
Ac. grassi saturi	1.82 g
Calcio	35.89 mg
Ferro	1.36 mg
Zinco	1.05 mg
Magnesio	20.59 mg
Vit D	0.00 µg
Vit B12	0.00 µg

Preparazione

1. Tritate il porro finemente e mettetelo in un tegamino con l'olio a fiamma bassa e lasciatelo appassire delicatamente, cercando di non farlo rosolare.
2. Aggiungete le patate tagliate a cubetti, fatele insaporire per qualche minuto, poi ricoprite con brodo vegetale. Salate e lasciate cuocere il tutto per circa 20 minuti.
3. Mettete porro e patate in un frullatore con il brodo rimasto e frullate per ottenere una crema omogenea, aggiungendo, se necessario, altro brodo. Insaporite con il parmigiano grattugiato. Passare la preparazione al colino per maggior sicurezza dopo l'aggiunta di parmigiano. Aggiungere 4 misurini di ThickenUP® Junior* e servire.

*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

CREMA DI CANNELLINI



3

Consistenza:
SCIROPPOSA

Ingredienti per 4 porzioni

- 440 g brodo vegetale
- 400 g cannellini in scatola
- 40 g cipolla
- 40 g olio extra vergine di oliva
- un rametto di rosmarino
- 4 misurini di OptiFibre® Constipation
- sale

Porzione 100g

Energia	82 kcal
Proteine	3.56 g
Carboidrati	7.16 g
Glucidi solubili	0.81g
Fibra totale	5.12 g
Lipidi	4.61 g
Ac. grassi saturi	0.67 g
Calcio	28.79 mg
Ferro	0.96 mg
Zinco	0.68 mg
Magnesio	0.42 mg
Vit D	0.00 µg
Vit B12	0.00 µg

Preparazione

1. Mettete l'olio extra vergine di oliva in un tegamino, fate soffriggere la cipolla, quindi aggiungete i cannellini e un rametto di rosmarino in un sacchettino di stoffa per erbe aromatiche. Coprite con brodo vegetale e lasciate cuocere per circa 15 minuti.
2. Togliete il rametto di rosmarino, mettete i cannellini con il brodo rimasto in un frullatore, aggiustate di sale e frullate in modo da ottenere una crema. Passate la preparazione al colino per maggiore sicurezza.
3. Aggiungete OptiFibre® Constipation e mescolate bene.



BUDINO DI FRUTTA



3

Consistenza:
SCIROPPOSA

Ingredienti per 4 porzioni

- 360 g latte di cocco
- 240 g polpa di pesche (o altra frutta morbida)
- 40 g miele
- 12 misurini di ThickenUP® Junior
- 4 misurini di OptiFibre® Constipation
- qualche foglia di menta

Porzione 100g

Energia	91 kcal
Proteine	1.22 g
Carboidrati	17.44 g
Glucidi solubili	6.80 g
Fibra totale	3.32 g
Lipidi	2.05 g
Ac. grassi saturi	0.16 g
Calcio	8.88 mg
Ferro	0.43 mg
Zinco	0.19 mg
Magnesio	3.20 mg
Vit D	0.00 µg
Vit B12	0.00 µg

Preparazione

1. Sbucciate le pesche e tagliatele a pezzi grossolani che metterete nel vaso di un frullatore con una parte del latte di cocco. Frullate in modo da ottenere un composto omogeneo e perfettamente liscio.
2. Mettete il latte di cocco restante sul fuoco con qualche foglia di menta e il miele; quando sarà tiepido, allontanatelo dal fuoco, versatevi dentro il frullato di pesca e passate al colino dopo avere rimosso la menta; aggiungetevi OptiFibre® Constipation e ThickenUP® Junior* girando bene con la frusta affinché l'addensante si incorpori perfettamente.
3. Ricoprite con pellicola a contatto e fate raffreddare in frigorifero fino al momento del consumo.

*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

CREMA DI BRANZINO



3

Consistenza:
SCIROPPOSA

Ingredienti per 4 porzioni

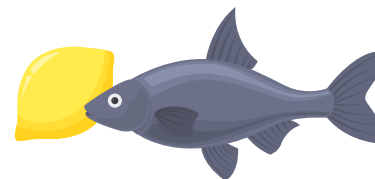
- 600 g brodo vegetale
- 340 g di filetto branzino
- 60 g extra vergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 4 misurini di ThickenUP® Junior
- 2 misurini di OptiFibre® Constipation
- sale

Porzione 100g

Energia	45 kcal
Proteine	0.75 g
Carboidrati	4.4 g
Glucidi solubili	1.30 g
Fibra totale	1.63 g
Lipidi	2.82 g
Ac. grassi saturi	0.44 g
Calcio	9.07 mg
Ferro	0.39 mg
Zinco	0.20 mg
Magnesio	6.73 mg
Vit D	0.00 µg
Vit B12	0.00 µg

Preparazione

1. Spellate il branzino e rimuovete con attenzione tutte le lisce. Mettetelo in un tegamino con brodo vegetale e 1 spicchio d'aglio e lasciatelo cuocere per 15 minuti.
2. Rimuovete lo spicchio d'aglio e mettete il branzino e il brodo rimasto in un frullatore; frullate mentre aggiungete a filo l'olio extra vergine, quindi completate con mezzo cucchiaino di succo di limone.
3. Passate al colino, quindi aggiustate di sale e aggiungete OptiFibre® Constipation e ThickenUP® Junior*.



*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

CREMA DI SPINACI



3

Consistenza:
SCIROPPOSA

Porzione 100g

Energia	77 kcal
Proteine	2.75 g
Carboidrati	4.42 g
Glucidi solubili	1.41 g
Fibra totale	1.69 g
Lipidi	5.49 g
Ac. grassi saturi	0.77 g
Calcio	64.99 mg
Ferro	2.3 mg
Zinco	1.13 mg
Magnesio	46.17 mg
Vit D	0.00 µg
Vit B12	0.00 µg

Ingredienti per 4 porzioni

- 600 g spinaci freschi
- 140 g cipollotti bianchi
- 40 g olio extra vergine di oliva
- prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- brodo vegetale
- sale
- 2 misurini di ThickenUP® Junior

Preparazione

1. Cuocete gli spinaci in una pentola di acqua bollente per qualche minuto, toglieteli con una schiumarola e fermate la cottura in acqua fredda.
2. Fate soffriggere il cipollotto con un filo d'olio, aggiungete il prezzemolo tritato, lo spicchio d'aglio e infine gli spinaci, quindi cuocete per 5 minuti.
3. Trasferite il tutto in un frullatore togliendo lo spicchio d'aglio e frullate il composto in modo da ottenere una crema perfettamente liscia aggiungendo, se necessario, un goccio di brodo vegetale. Passate al colino.
4. Aggiustate di sale, aggiungete 2 misurini di ThickenUP® Junior* e mescolate.

*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

CREMA DI PATATE E RAPA ROSSA AL PARMIGIANO



3

Consistenza:
SCIROPPOSA

Porzione 100g

Energia	1141 kcal
Proteine	3.72 g
Carboidrati	9.74 g
Glucidi solubili	1.87 g
Fibra totale	1.70 g
Lipidi	6.82 g
Ac. grassi saturi	1.87 g
Calcio	58.32 mg
Ferro	0.46 mg
Zinco	0.65 mg
Magnesio	13.29 mg
Vit D	0.25 µg
Vit B12	0.5 µg

Ingredienti per 4 porzioni

- 400 g patate già sbucciate
- 400 g bevanda di riso
- 240 g brodo vegetale
- 120 g rapa rossa
- 4 uova
- 60 g Parmigiano Reggiano 36 mesi grattugiato finemente
- 40 g olio extra vergine di oliva
- 20 g olio extra vergine di oliva
- 4 misurini di OptiFibre® Constipation
- 4 misurini di ThickenUP® Junior

Preparazione

1. Tagliate le patate sbucciate a pezzettini e fatele cuocere a fuoco basso nella bevanda di riso; quando saranno morbide schiacciate con una forchetta.
2. Mentre cuociono le patate, preparate il composto di formaggio. Mettete sul fuoco il brodo vegetale, aggiungete l'olio fino al raggiungimento del primo bollore, quindi allontanate dal fuoco e aggiungete il parmigiano grattugiato.
3. Mettete le patate schiacciate, il composto di parmigiano, la rapa rossa e l'uovo in un frullatore e frullate fino ad ottenere una crema omogenea eventualmente aggiungendo altro brodo se necessario. Passate al colino.
4. Lasciate raffreddare e aggiungete OptiFibre® Constipation e ThickenUP® Junior*.

*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

CREMA DI VITELLO E CAROTE



3

Consistenza:
SCIROPPOSA

Porzione 100g

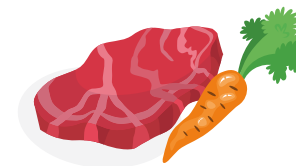
Energia	45 kcal
Proteine	0.75 g
Carboidrati	4.4 g
Glucidi solubili	1.30 g
Fibra totale	1.63 g
Lipidi	2.82 g
Ac. grassi saturi	0.44 g
Calcio	9.07 mg
Ferro	0.39 mg
Zinco	0.20 mg
Magnesio	6.73 mg
Vit D	0.00 µg
Vit B12	0.00 µg

Ingredienti per 4 porzioni

- 420 g brodo di carne
- 200 g vitello
- 200 g carote
- 80 g maionese
- 6 misurini ThickenUP® Junior
- 2 misurini OptiFibre® Constipation
- sale

Preparazione

1. Mettete in un pentolino con il coperchio il brodo di carne, la carne di vitello e le carote a pezzetti. Cuocere per circa 15 minuti
2. Trasferite il tutto in un frullatore e frullate in modo da ottenere un composto liscio ed omogeneo.
3. Lasciate intiepidire, passate al colino eliminando l'eventuale parte filamentosa che non passa dalle maglie e aggiungete la maionese, OptiFibre® Constipation e ThickenUP® Junior* mescolando per qualche minuto con una frusta per amalgamare il composto. Aggiustate di sale se necessario.



*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

MINISTRONE DI VERDURE



3

**Consistenza:
SCIROPPOSA**

Porzione 100g

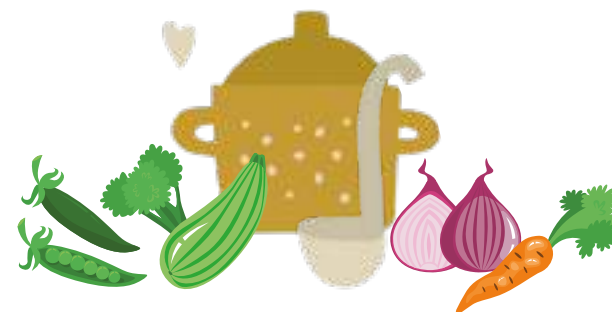
Energia	28 kcal
Proteine	1.90 g
Carboidrati	4.92 g
Glucidi solubili	2.39 g
Fibra totale	2.38 g
Lipidi	0.23 g
Ac. grassi saturi	0.04 g
Calcio	49.43 mg
Ferro	0.92 mg
Zinco	0.70 mg
Magnesio	23.97 mg
Vit D	0.00 µg
Vit B12	0.00 µg

Ingredienti per 4 porzioni

- 800 g minestrone cotto con rispettiva acqua
- 8 misurini di ThickenUP® Junior

Preparazione

1. Tagliate le verdure a pezzettini, mettetele in acqua e portate a cottura.
2. Trasferite il minestrone in un frullatore, aggiustate di sale e frullate in modo da ottenere una crema. Passate al colino.
3. Lasciate intiepidire e addensate con ThickenUP® Junior*.



*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente
È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

CREMA BIANCA AL MASCARPONE



3

Consistenza:
SCIROPPOSA

Ingredienti per 4 porzioni

- 200 g latte di cocco
- 100 g mascarpone
- 40 g zucchero
- 12 g zucchero a velo
- 10 g farina di riso
- 2 misurini di ThickenUP® Junior

Porzione 100g

Energia	243 kcal
Proteine	3.10 g
Carboidrati	24.81 g
Glucidi solubili	14.39 g
Fibra totale	0.40 g
Lipidi	15.01 g
Ac. grassi saturi	7.70 g
Calcio	18.91 mg
Ferro	0.11 mg
Zinco	0.14 mg
Magnesio	3.69 mg
Vit D	0.07 µg
Vit B12	0.08 µg

Preparazione

1. Mescolate la farina di riso con lo zucchero e stemperatevi a filo il latte di cocco freddo; cuocete la crema mescolando continuamente. Allontanate la crema dal fuoco e lasciatela raffreddare.
2. In una terrina, mescolate il mascarpone in modo che risulti ben cremoso, quindi aggiungetevi lo zucchero a velo.
3. Aggiungete il composto alla crema di latte raffreddata ed infine incorporatevi i 2 misurini di ThickenUP® Junior*.



*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente
È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

SPUMA AL MASCARPONE E CARMELLO



3

Consistenza:
SCIROPPOSA

Ingredienti per 4 porzioni

- 200 g latte di cocco
- 100 g mascarpone
- 40 g zucchero
- 40 g panna
- 12 g zucchero a velo
- 10 g farina di riso o farina 00
- crema al caramello
- 1 misurino ThickenUP® Junior

Porzione 100g

Energia	238 kcal
Proteine	3.09 g
Carboidrati	22.21 g
Glucidi solubili	13.44 g
Fibra totale	0.35 g
Lipidi	15.62 g
Ac. grassi saturi	8.14 g
Calcio	25.81 mg
Ferro	0.11 mg
Zinco	0.18 mg
Magnesio	4.24 mg
Vit D	0.08 µg
Vit B12	0.10 µg

Preparazione

1. Mescolate la farina di riso con lo zucchero e stemperatevi a filo il latte di cocco freddo; cuocete la crema mescolando continuamente. Allontanate la crema dal fuoco e lasciatela raffreddare.
2. In una terrina, mescolate il mascarpone in modo che risulti ben cremoso, quindi aggiungetevi lo zucchero a velo.
3. Aggiungete il composto alla crema di latte raffreddata, insaporite con il caramello ed infine incorporatevi il ThickenUP® Junior*.
4. Montate bene la panna e aggiungetela al composto di mascarpone con una spatola.

*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

CREME BRULÈ ALLA VANIGLIA



3

Consistenza:
SCIROPPOSA

Ingredienti per 4 porzioni

- 480 g panna senza lattosio
- 120 g Peptamen® Junior 1.5 vaniglia
- 120 g tuorlo d'uovo
- 120 g zucchero
- 12 misurini di ThickenUP® Junior
- bacca di vaniglia

Porzione 100g

Energia	239 kcal
Proteine	4.29 g
Carboidrati	21.85 g
Glucidi solubili	16.68 g
Fibra totale	0.04 g
Lipidi	15.54 g
Ac. grassi saturi	7.77 g
Calcio	70.94 mg
Ferro	0.92 mg
Zinco	0.72 mg
Magnesio	9.64 mg
Vit D	0.91 µg
Vit B12	1.16 µg

Preparazione

1. Mettete a bollire la panna senza lattosio con la bacca di vaniglia.
2. In una terrina a parte, montate leggermente il tuorlo con lo zucchero, quindi versate il composto nella panna bollente e lasciate addensare per un minuto. Togliete la bacca di vaniglia e aggiungete Peptamen® Junior 1.5 vaniglia.
3. Togliete dal fuoco, lasciate intiepidire e aggiungete il ThickenUP® Junior* stemperando bene.
4. Versate il composto in 4 ciotoline monoporzione e mettete in frigorifero per raffreddare.

La ricetta è adatta anche per i bambini da 1 a 3 anni.

*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

PANNA COTTA AI MIRTILLI



3

**Consistenza:
SCIROPPOSA**

Ingredienti per 4 porzioni

- 200 g latte di mandorle
- 200 g panna vegetale senza lattosio
- 100 g zucchero
- 8 misurini di ThickenUP® Junior
- 4 gocce di essenza di vaniglia

per la salsa di frutta

- 200 g mirtilli
- 40 g succo di limone
- 40 g zucchero

Porzione 100g

Energia	164 kcal
Proteine	1.32 g
Carboidrati	27.73 g
Glucidi solubili	20.24 g
Fibra totale	1.06 g
Lipidi	5.90 g
Ac. grassi saturi	2.92 g
Calcio	32.07 mg
Ferro	0.25 mg
Zinco	0.19 mg
Magnesio	4.05 mg
Vit D	0.03 µg
Vit B12	0.07 µg

Preparazione

1. Mettete i mirtilli in una padella antiaderente con il succo di limone e lo zucchero. Lasciate cuocere i frutti rossi a fuoco vivace fino a quando avranno rilasciato un sughetto di colore rosso intenso e si saranno sciolti leggermente. Lasciate intiepidire.
2. Versate il latte e la panna in un pentolino, aggiungete lo zucchero e mettere sul fuoco mescolando di tanto in tanto in modo che lo zucchero si scioglia bene.
3. Versate il composto di latte e panna e i mirtilli con il loro sughetto in un frullatore e frullate in modo da ottenere un composto omogeneo.
4. Passate al colino fine in modo da rimuovere qualsiasi residuo granuloso dei mirtilli, aggiungete ThickenUP® Junior* e mescolate bene.
5. Riempite 4 stampini della forma desiderata. Riponeteli in frigorifero fino al momento di consumarlo.

*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

FLAN VEGETARIANI



4

Consistenza:
CREMOSA

Ingredienti per 4 porzioni

- 300 g broccolo
- 1 uovo
- 20 g olio extra vergine di oliva
- 5 g prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- sale

per la besciamella vegetale

- 100 g brodo vegetale
- 20 g Parmigiano Reggiano 36 mesi grattugiato
- 10 g farina di riso
- 5 g olio extra vergine di oliva
- 1 misurino OptiFibre® Constipation

Porzione 100g

Energia	96 kcal
Proteine	4.61 g
Carboidrati	3.66 g
Glucidi solubili	1.85 g
Fibra totale	2.60 g
Lipidi	7.08 g
Ac. grassi saturi	1.80 g
Calcio	67.55 mg
Ferro	0.74 mg
Zinco	0.66 mg
Magnesio	15.64 mg
Vit D	0.22 µg
Vit B12	0.44 µg

Preparazione

1. Tagliate le cimette dei broccoli a metà e fateli cuocere in acqua bollente salata per 3 minuti, quindi buttateli in acqua fredda, scolateli e fateli saltare per qualche minuto in padella con 2 cucchiaini di olio, uno spicchio d'aglio e il prezzemolo tritato finemente.
2. Impastate l'olio con la farina di riso; mettete sul fuoco il brodo vegetale e portatelo a bollore, quindi versatelo sulla crema di riso, stemperate il tutto e rimettete sul fuoco fino a quando la besciamella inizia ad addensarsi; aggiungete il parmigiano grattugiato e allontanate dal fuoco.
3. Mettete i broccoli saltati in un frullatore con la besciamella, frullateli per ottenere una crema. Passate la crema al colino, quindi conditela con 1 uovo, aggiungete OptiFibre® Constipation e mescolate nuovamente in modo da ottenere un composto perfettamente omogeneo.
4. Versate il composto in stampi monoporzione in silicone e cuoceteli in forno ventilato preriscaldato a 170°C per circa 15 minuti mettendo gli stampini in una teglia contenente acqua fino a circa metà dell'altezza degli stampini.

CREMA DI SALMONE



4

Consistenza:
CREMOSA

Porzione 100g

Energia	144 kcal
Proteine	10.15 g
Carboidrati	3.86 g
Glucidi solubili	2.07 g
Fibra totale	0.02 g
Lipidi	9.82 g
Ac. grassi saturi	5.15 g
Calcio	42.35 mg
Ferro	0.27 mg
Zinco	0.35 mg
Magnesio	14.93 mg
Vit D	0.06 µg
Vit B12	1.18 µg

Ingredienti per 4 porzioni

- 110 g panna senza lattosio
- 95 g salmone affumicato
- 60 g brodo vegetale
- 2 misurini di ThickenUP® Junior
- sale

Preparazione

1. Mettete il salmone in un frullatore e frullate aggiungendo la panna. Quando avrete ottenuto un composto omogeneo, passatelo al colino e aggiustate di sale.
2. Aggiungete 2 misurini di ThickenUP® Junior*.

Potete consumare la crema da sola oppure usarla per insaporire vellutata di patate e porri o crema di riso con l'uovo.



*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

HUMMUS DI CECI E AVOCADO



4

Consistenza:
CREMOSA

Ingredienti per 4 porzioni

- 200 g ceci già cotti o in scatola
- 100 g avocado (circa ½ avocado)
- 60 g acqua
- 40 g succo di limone
- 40 g tahina (crema di semi di sesamo)
- 32 g olio extra vergine di oliva
- 1 misurino di OptiFibre® Constipation
- sale

Porzione 100g

Energia	199 kcal
Proteine	4.98 g
Carboidrati	10.99 g
Glucidi solubili	1.42 g
Fibra totale	5.24 g
Lipidi	15.41 g
Ac. grassi saturi	1.82 g
Calcio	35.89 mg
Ferro	1.36 mg
Zinco	1.05 mg
Magnesio	20.59 mg
Vit D	0.00 µg
Vit B12	0.00 µg

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un robot e frullate fino a quando si sarà ottenuta una crema morbida e uniforme. Passate al colino.
2. Insaporite con sale a piacere e aggiungete OptiFibre® Constipation.



*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente
È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

MOUSSE AL CIOCCOLATO



4

Consistenza:
CREMOSA

Porzione 100g

Energia	310 kcal
Proteine	4.03 g
Carboidrati	19.93 g
Glucidi solubili	19 g
Fibra totale	2.65 g
Lipidi	24.29 g
Ac. grassi saturi	14.48 g
Calcio	74.26 mg
Ferro	1.72 mg
Zinco	0.76 mg
Magnesio	33.73 mg
Vit D	0.09 µg
Vit B12	0.20 µg

Ingredienti per 4 porzioni

- 200 g panna da montare
- 100 g cioccolato fondente
- 1 misurino di ThickenUP® Junior
- zucchero a velo

Preparazione

1. Sciogliete il cioccolato fondente a bagnomaria o nel microonde e una volta fuso, lasciatelo intiepidire.
2. A parte, montate la panna senza che diventi troppo ferma (semi-montata). Quando il cioccolato sarà ancora tiepido, aggiungetelo gradatamente alla panna mentre mescolate con vigore il tutto con una frusta. In questo modo otterrete una mousse ariosa e soda.
3. Incorporate zucchero a velo a piacere e 1 misurino di ThickenUP® Junior*.



*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

FRULLATO ALLA BANANA



**Consistenza:
LEGGERMENTE
DENSE**

Porzione 100g

Energia	177.6 kcal
Proteine	3.84 g
Carboidrati	31.16 g
Glucidi solubili	16.53 g
Fibra totale	3.84g
Lipidi	4.64 g
Ac. grassi saturi	2.51 g
Calcio	87.06 mg
Ferro	1.5 mg
Zinco	0.8 mg
Magnesio	37.71 mg
Vit D	1.8 µg
Vit B12	16.8 µg

Ingredienti per 2 porzioni

- 120 g banana
- 100 g Peptamen® Junior 1.5 Banana
- 20 g latte di cocco
- 10 g zucchero
- 10 g succo di limone
- 2 misurini ThickenUp® Junior
- 1 misurino OptiFibre® Constipation

Preparazione

1. Mettete la banana sbucciata e tagliata a pezzettini con succo di limone, Peptamen® Junior 1.5 gusto banana, il latte di cocco e il miele in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Aggiungete OptiFibre® Constipation e ThickenUp® Junior* e mescolate per 1 altro minuto.

La ricetta è adatta anche per i bambini da 1 a 3 anni.



*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata.

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear. I prodotti utilizzati Peptamen® Junior 1.5 e ThickenUP® Junior contengono una quantità di lattosio clinicamente ininfluente.

BEVANDA ATOMICA AL CIOCCOLATO

☆☆☆
KCAL



Consistenza:
LEGGERMENTE
DENSE

Ingredienti per 2 porzioni

- 150 g Peptamen® Junior Vaniglia
- 100 g latte di mandorle
- 20 g cacao
- 20 g zucchero
- 4 misurini di ThickenUP® Junior

Porzione 100g

Energia	180,99 kcal
Proteine	4,55 g
Carboidrati	26,45 g
Glucidi solubili	9,40 g
Fibra totale	2,90 g
Lipidi	6,69 g
Ac. grassi saturi	1,41 g
Calcio	71,46 mg
Ferro	2,05 mg
Zinco	1,29 mg
Magnesio	54,36 mg
Vit D	0,80 µg
Vit B12	0,21 µg

Preparazione

1. Tritate finemente il cioccolato fondente e trasferitelo in un frullatore con tutti gli altri ingredienti. Frullate fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.
2. Aggiungete ThickenUP® Junior* e mescolate per 1 altro minuto.

La ricetta è adatta anche per i bambini da 1 a 3 anni.



*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata.

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear. I prodotti utilizzati Peptamen® Junior 1.5 e ThickenUP® Junior contengono una quantità di lattosio clinicamente ininfluente.

ZABAIONE AL LATTE DI MANDORLE DI MANDORLE

☆☆☆
KCAL



Consistenza:
LEGGERMENTE
DENSE

Porzione 100g

Energia	264,22 kcal
Proteine	5,60 g
Carboidrati	36,98g
Glucidi solubili	27,77 g
Fibra totale	0,29 g
Lipidi	10,44 g
Ac. grassi saturi	3,47 g
Calcio	58,95 mg
Ferro	1,63 mg
Zinco	0,78 mg
Magnesio	10,70 mg
Vit D	1,89 µg
Vit B12	7,88 µg

Ingredienti per 6 porzioni

- 200 g latte di mandorle
- 115 g zucchero
- 115 g tuorlo d'uovo
- 100 g Peptamen® Junior 1.5 banana
- 25 g Marsala**
- 2 misurini di ThickenUp® Junior

Preparazione

1. Mettete a bollire il latte di mandorle con il Marsala.
2. In una terrina a parte, montate leggermente il tuorlo con lo zucchero, quindi versate il composto nel latte di mandorle caldo. Dopo averlo tolto dal fuoco, aggiungete Peptamen® Junior 1.5 banana e lasciate addensare per un minuto.
3. Una volta raffreddato leggermente, aggiungete ThickenUp® Junior* stemperando bene.

La ricetta è adatta anche per i bambini da 1 a 3 anni.



*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. **l'utilizzo del Marsala è consentito anche per i bambini a piccole dosi in quanto nel processo di cottura l'alcool evapora.

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear. I prodotti utilizzati Peptamen® Junior 1.5 e ThickenUP® Junior contengono una quantità di lattosio clinicamente ininfluente.

ZABAIONE AL LATTE DI MANDORLE AL CACAO



Consistenza:
LEGGERMENTE
Densa

Ingredienti per 6 porzioni

- 200 g latte di mandorle
- 115 g zucchero
- 115 g tuorlo d'uovo
- 100 g Peptamen® Junior 1.5 vaniglia
- 25 g Marsala**
- 5 g cacao
- 2 misurini di ThickenUp® Junior

Porzione 100g

Energia	264,30k cal
Proteine	5,75 g
Carboidrati	36,66 g
Glucidi solubili	27,46 g
Fibra totale	0,60g
Lipidi	10,59 g
Ac. grassi saturi	3,57 g
Calcio	58,52 mg
Ferro	1,76 mg
Zinco	0,84 mg
Magnesio	16,10 mg
Vit D	1,87 µg
Vit B12	7,73 µg

Preparazione

1. Mettete a bollire il latte di mandorla con il Marsala.
2. In una terrina a parte, montate leggermente il tuorlo con lo zucchero, quindi versate il composto nel latte di mandorle caldo. Dopo averlo tolo dal fuoco, aggiungete Peptamen® Junior 1.5 vaniglia e lasciate addensare per un minuto.
3. Una volta raffreddato leggermente, aggiungete ThickenUP® Junior* stemperando bene.
4. Aggiungete infine un cucchiaino di cacao in polvere, mescolate vigorosamente con una frusta e lasciate raffreddare con pellicola a contatto.

La ricetta è adatta anche per i bambini da 1 a 3 anni.

*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. **l'utilizzo del Marsala è consentito anche per i bambini a piccole dosi in quanto nel processo di cottura l'alcool evapora.

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear. I prodotti utilizzati Peptamen® Junior 1.5 e ThickenUP® Junior contengono una quantità di lattosio clinicamente ininfluente.

ZABAIONE AL LATTE DI MANDORLE E CREMA DI NOCCIOLE



Consistenza:
LEGGERMENTE
DENSE

Ingredienti per 6 porzioni

- 200 g latte di mandorle
- 115 g zucchero
- 115 g tuorlo d'uovo
- 100 g Peptamen® Junior 1,5 banana
- 25 g Marsala**
- 20 g crema di nocciole
- 2 misurini di ThickenUp® Junior

Porzione 100g

Energia	274,79 kcal
Proteine	5,64 g
Carboidrati	37,81 g
Glucidi solubili	29,02 g
Fibra totale	0,33 g
Lipidi	11,34 g
Ac. grassi saturi	3,73g
Calcio	62,11 mg
Ferro	1,71 mg
Zinco	0,79 mg
Magnesio	10,18 mg
Vit D	1,81 µg
Vit B12	7,49 µg

Preparazione

1. Mettete a bollire il latte di mandorle con il Marsala.
2. In una terrina a parte, montate leggermente il tuorlo con lo zucchero, quindi versate il composto nel latte di mandorle caldo. Dopo averlo tolo dal fuoco, aggiungete Peptamen® Junior 1.5 banana e lasciate addensare per un minuto.
3. Una volta raffreddato leggermente, aggiungete ThickenUp® Junior* stemperando bene.
4. Aggiungete infine la crema di nocciole, mescolate vigorosamente con una frusta e lasciate raffreddare con pellicola a contatto.

La ricetta è adatta anche per i bambini da 1 a 3 anni.

*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. **l'utilizzo del Marsala è consentito anche per i bambini a piccole dosi in quanto nel processo di cottura l'alcool evapora.

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear. I prodotti utilizzati Peptamen® Junior 1.5 e ThickenUP® Junior contengono una quantità di lattosio clinicamente ininfluente.

ZABAIONE AL LATTE DI MANDORLE CON CREMA DI PISTACCHI



Consistenza:
LEGGERMENTE
Densa

Ingredienti per 6 porzioni

- 200 g latte di mandorle
- 115 g zucchero
- 115 g tuorlo d'uovo
- 100 g Peptamen® Junior 1.5 vaniglia
- 25 g Marsala**
- 20 g crema di pistacchio
- 2 misurini di ThickenUP® Junior

Porzione 100g

Energia	277,71 kcal
Proteine	6,11 g
Carboidrati	35,73 g
Glucidi solubili	26,79 g
Fibra totale	0,72 g
Lipidi	12,33 g
Ac. grassi saturi	3,55 g
Calcio	61,61 mg
Ferro	1,86 mg
Zinco	0,84 mg
Magnesio	16,76 mg
Vit D	1,81 µg
Vit B12	7,49 µg

Preparazione

1. Mettete a bollire il latte di mandorle con il Marsala.
2. In una terrina a parte, montate leggermente il tuorlo con lo zucchero, quindi versate il composto nel latte di mandorle caldo. Dopo averlo tolo dal fuoco, aggiungete Peptamen® Junior 1,5 vaniglia e lasciate addensare per un minuto.
3. Una volta raffreddato leggermente, aggiungete ThickenUP® Junior* stemperando bene.
4. Aggiungete infine la crema di pistacchio, mescolate vigorosamente con una frusta e lasciate raffreddare con pellicola a contatto.

La ricetta è adatta anche per i bambini da 1 a 3 anni.

*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. **l'utilizzo del Marsala è consentito anche per i bambini a piccole dosi in quanto nel processo di cottura l'alcool evapora.

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear. I prodotti utilizzati Peptamen® Junior 1.5 e ThickenUP® Junior contengono una quantità di lattosio clinicamente ininfluente.

BEVANDA ATOMICA ALL'ANANAS



Consistenza:
LEGGERMENTE
DENSE

Ingredienti per 3 porzioni

- 200 g ananas
- 100 g Peptamen® Junior 1.5 banana
- 100 g latte di cocco o latte vaccino
- 20 g miele
- 8 misurini di ThickenUP® Junior

Porzione 100g

Energia	264,22 kcal
Proteine	5,60 g
Carboidrati	36,98g
Glucidi solubili	27,77 g
Fibra totale	0,29 g
Lipidi	10,44 g
Ac. grassi saturi	3,47 g
Calcio	58,95 mg
Ferro	1,63 mg
Zinco	0,78 mg
Magnesio	10,70 mg
Vit D	1,89 µg
Vit B12	7,88 µg

Preparazione

1. Mettete l'ananas con il latte di cocco, il miele e il Peptamen® Junior 1.5 banana in un frullatore. Frullate fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.
2. Aggiungete 8 misurini di ThickenUP® Junior* e mescolate bene.

La ricetta è adatta anche per i bambini da 1 a 3 anni.



*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata.

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear. I prodotti utilizzati Peptamen® Junior 1.5 e ThickenUP® Junior contengono una quantità di lattosio clinicamente ininfluente.

LATTE E MENTA



Consistenza:
LEGGERMENTE
DENSE

Porzione 100g

Energia	153 kcal
Proteine	2,49 g
Carboidrati	30,2 2g
Glucidi solubili	13,38 g
Fibra totale	0,38 g
Lipidi	3,05 g
Ac. grassi saturi	0,01 g
Calcio	85,6 mg
Ferro	1,33 mg
Zinco	0,73 mg
Magnesio	9 mg
Vit D	0,9 µg
Vit B12	0,24 µg

Ingredienti per 1 porzione

- 150 g Peptamen® Junior 1.5 vaniglia
- 30 g sciroppo di menta
- 8 misurini di ThickenUp® Junior

Preparazione

1. Mescolate Peptamen® Junior 1.5 vaniglia con lo sciroppo di menta.
2. Aggiungete 8 misurini di ThickenUp® Junior* e mescolate bene.

La ricetta è adatta anche per i bambini da 1 a 3 anni.



*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata.

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear. I prodotti utilizzati Peptamen® Junior 1.5 e ThickenUP® Junior contengono una quantità di lattosio clinicamente ininfluente.

BEVANDA ATOMICA CON PUREA DI MELE



Consistenza:
MODERATAMENTE
DENSE

Ingredienti per 2 porzioni

- 350 g mele
- 150 g Peptamen® Junior 1.5 banana
- 40 g succo di limone
- 10 g miele
- 4 misurini di ThickenUp® Junior

Porzione 100g

Energia	73 kcal
Proteine	1.32 g
Carboidrati	15.5 g
Glucidi solubili	10.32 g
Fibra totale	1.40 g
Lipidi	1.06 g
Ac. grassi saturi	0.00 g
Calcio	18.86 mg
Ferro	0.5 mg
Zinco	0.29 mg
Magnesio	8.48 mg
Vit D	0.29 µg
Vit B12	0.08 µg

Preparazione

1. Cuocete le mele a pezzettini con il succo di limone; quando saranno completamente cotte, lasciatele intiepidire, quindi mettele nel frullatore con il miele e il Peptamen® Junior 1.5 banana.
2. Frullate fino ad ottenere un composto completamente liscio ed omogeneo, quindi addensate con ThickenUp® Junior* e mescolate fino a quando sarà perfettamente incorporato.

La ricetta è adatta anche per i bambini da 1 a 3 anni.



*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata.

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear. I prodotti utilizzati Peptamen® Junior 1.5 e ThickenUP® Junior contengono una quantità di lattosio clinicamente ininfluente.

MERINGA ALL'ITALIANA AL LIMONE



Consistenza:
DENSE

Ingredienti per la meringa per 6 porzioni

- 100 g albume
- 160 g zucchero
- 40 g zucchero
- 40 g acqua

Ingredienti per la mousse per 6 porzioni

- 125 g succo di limone
- 15 g zucchero
- 7 misurini di ThickenUp® Junior
- 40 g acqua
- 200 g della meringa italiana preparata
- 200 g panna

Porzione 100g

Energia	209k cal
Proteine	2.61 g
Carboidrati	38.31 g
Glucidi solubili	35.87 g
Fibra totale	0.39 g
Lipidi	6.09 g
Ac. grassi saturi	3.54 g
Calcio	30.54 mg
Ferro	0.16 mg
Zinco	0.24 mg
Magnesio	6.09 mg
Vit D	0.04 µg
Vit B12	0.11 µg

Procedimento per la meringa

1. Versate l'albume nel vaso di una planetaria munita di frusta oppure munitevi di uno sbattitore elettrico e unitevi 40 g di zucchero. Montate il tutto a velocità alta finché il composto non raggiunge il doppio del suo volume, poi fermate la macchina.
2. Mettete l'acqua in un pentolino e aggiungetevi 160 g di zucchero, mescolate velocemente con l'aiuto di una frusta e mettete su una fiamma moderata.
3. Continuate la cottura alzando la fiamma a vivo. Quando lo zucchero inizia a formare delle grosse bolle nel centro (se avete un termometro la temperatura sarà attorno ai 120°C), riavviate la planetaria con l'albume.

4. A questo punto versate rapidamente metà dello zucchero a filo nella planetaria in movimento a bassa velocità; alzate la velocità per alcuni secondi, poi riabbassatela e versare la seconda parte di zucchero a filo, poi alzare di nuovo la velocità per qualche secondo.
5. Montate finché la meringa non risulta ben ferma senza però arrivare ad essere troppo dura.

Procedimento per la mousse

1. Spremete il succo e mettetelo in un tegamino con lo zucchero, scaldatelo fino a quando lo zucchero si sarà sciolto, quindi lasciatelo intiepidire.
2. Quando il composto sarà tiepido, aggiungete 7 misurini di ThickenUP® Junior*, poi aggiungete la meringa italiana e, con l'aiuto di una frusta, mescolare velocemente per pochi attimi facendo attenzione a non fare smontare la meringa.
3. Montate la panna nella planetaria con la frusta a velocità sostenuta finché non risulta lucida e semi-montata. Unite la panna al composto di meringa al limone e rimettete in planetaria per mescolare velocemente finché la mousse non sarà ben areata e omogenea.
4. Colate la mousse negli stampi, mettetela in congelatore per qualche ora, poi una volta congelata, trasferitela in frigorifero a 4°C per poi essere pronta da consumare.

Nota: Vi resteranno 100 g di meringa. Questa la potrete utilizzare per arricchire qualsiasi purea di frutta per trasformarla in una bevanda atomica!

*L'addensante ThickenUP® Junior va aggiunto poco prima del consumo e non prima di congelare la ricetta preparata. Prodotto contenente lattosio clinicamente ininfluente

È possibile utilizzare come addensante istantaneo in polvere dopo i 3 anni di età ThickenUP® Clear

Disfagia e dieta

Scala Doss*	Tipo di Dieta
LIVELLO 7: non è necessario nessun intervento riabilitativo e non c'è incremento del tempo dedicato al pasto.	Nutrizione orale con DIETA NORMALE .
LIVELLO 6: presenti minime alterazioni della deglutizione. La deglutizione risulta funzionale, ma il tempo dedicato al pasto può allungarsi. Non c'è aspirazione o penetrazione del cibo per nessuna delle diverse consistenze.	Nutrizione orale con DIETA NORMALE .
LIVELLO 5: disfagia orale lieve con masticazione ridotta e/o ritenzione orale risolta spontaneamente.	Nutrizione orale con dieta modificata per disfagia. DIETA DI QUARTO LIVELLO. La dieta di quarto livello è pensata per pazienti capaci di mangiare cibi soffici e deglutire tutti i liquidi con sicurezza, ma che non riescono ad assumere cibi solidi. la consistenza degli alimenti è da valutare sulla base della tolleranza del paziente.
LIVELLO 4: disfagia da lieve a moderata. Necessaria supervisione. Restrizione a una o due tipi di consistenze.	Nutrizione orale con dieta modificata per disfagia. DIETA DI TERZO LIVELLO. La dieta di terzo livello è pensata per quei pazienti che presentano difficoltà a masticare, manipolare e deglutire alcuni cibi. I cibi devono essere soffici, anche a piccoli pezzi, NON frullati o passati. No agli alimenti secchi, croccanti e fritti.
LIVELLO 3: disfagia moderata. Necessaria assistenza totale o supervisione.	Nutrizione orale con dieta modificata per disfagia. DIETA DI SECONDO LIVELLO. La dieta di secondo livello è pensata per quei pazienti che tollerano solo una minima quantità di cibo facilmente masticabile e che non deglutiscono in sicurezza l'acqua e altri liquidi leggeri. Gli alimenti devono essere passati (pureeing). No frutta, verdura cruda o cibi ruvidi. Sì a bevande molto dense e prodotti del latte senza addensanti (solo se tollerati).
LIVELLO 2: disfagia moderata-severa. Necessaria massima assistenza.	Nutrizione non orale necessaria, possibile solo una nutrizione orale parziale. DIETA DI PRIMO LIVELLO. La dieta di primo livello è pensata per quei pazienti che non possono deglutire cibi masticabili e liquidi senza rischi e consta nell'utilizzo di cibi con consistenza semiliquida, omogenei e densi. Non sono permessi cibi che richiedono la formazione di bolo, una manipolazione controllata in bocca, che si frammentano in pezzi o che si sbriciolano. Eliminati cibi che risultano "appiccicosi".
LIVELLO 1: disfagia severa. Totale incapacità di tollerare nutrizione per OS in sicurezza.	DNPB. Niente per bocca, nutrizione non orale necessaria.

*Scala Doss Scala di valutazione della disfagia (Disphagia Outcome and Severity Scale)

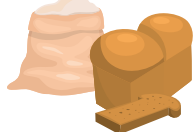
Dieta di primo livello

CONSIGLIATI: cibi semi-liquidi, omogenei, con una consistenza variabile in relazione alla tolleranza individuale.

PROIBITI: cibi che si frantumano, sbriciolano o che risultano "appiccicosi".

Gruppo di alimenti

CAREALI E DERIVATI



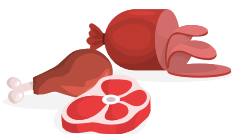
ALIMENTI CONSIGLIATI

Tutti i tipi di cereali che possono essere bene frullati: crema di grano, crema di riso, semolino, farina d'avena.

ALIMENTI SCONSIGLIATI

Pane, grissini, crackers, cereali a chicco (frumento, riso, orzo, farro), tutti i preparati da forno.

CARNI



Tutte le carni frullate (carni tenere o cotte in forno con sughi o brodi per renderle più umide, private di legamenti o filamenti); omogeneizzati e liofilizzati in commercio; prosciutto cotto frullato finemente.

Tutte le carni a consistenza filamentosa che non si prestano alla frullatura.

PESCE



Tutti i tipi di pesce privati di lisce, pelle coda, testa, ben cotti, ridotti in paté molto cremosi. Omogeneizzati in commercio.

Pesci che non possono essere ben privati di lisce, pelle, ecc.

LATTE E YOGURT



Latte e yogurt cremosi. Panna, besciamella, burro e latte possono essere utilizzati per aumentare la quota calorica se aggiunti ad altre preparazioni.

Yogurt con pezzi di frutta.

Gruppo di alimenti

FORMAGGI



ALIMENTI CONSIGLIATI

Tutti i formaggi a consistenza cremosa. I formaggi stagionati sono consigliati grattugiati, aggiunti ad altre preparazioni.

ALIMENTI SCONSIGLIATI

Formaggi a pasta filata (mozzarella, scamorza) o troppo appiccicosi: formaggi semi-stagionati (taleggio, fontina) se non disciolti in preparazioni.



UOVA

Utili per preparare creme o arricchire minestre.

Uova sode, omelette, frittate.

VERDURE



Tutte le verdure senza buccia, semi o filamenti, ben cotte, in purea o passate in crema; sotto forma di centrifugati o addensati omogenei.

Tutte le verdure intere o a pezzi (sia crude che cotte).



LEGUMI

Tutti i tipi ben cotti, privati di buccia, passati al setaccio e frullati.

Legumi interi.

PATATE



Previa cottura, passate al setaccio fino ad ottenere una purea omogenea.

Patate intere o a pezzi.

FRUTTA



Frullati o passati di frutta fresca o cotta, privata dei semi, della buccia e del torsolo. Omogeneizzati in commercio.

Frutta fresca intera o a pezzi, frutta secca e essiccata.



GRASSI

Olio, burro, panna.



DOLCI

Creme, budini, flan di frutta, frappè e gelatine.

Caramelle dure, gomme da masticare, biscotti, torte e brioches.

BEVANDE



Necessarie indicazioni specifiche.

Necessarie indicazioni specifiche. Non sono concessi liquidi, le bevande e le preparazioni possono essere eventualmente addensate.

Dieta di secondo livello

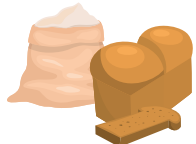
CONSIGLIATI: alimenti passati, consistenza di purea o budino cremoso.

PROIBITI: alimenti in pezzi o interi, cibi con doppie consistenze (minestrine, zuppe con crostini,...) o non compatti (carni tritate, riso, legumi, pane ...).

Rischiosa la somministrazione di liquidi come l'acqua, alimenti e bevande possono essere trattati con addensanti.

Gruppo di alimenti

CAREALI E DERIVATI



ALIMENTI CONSIGLIATI

Tutti i tipi di farine e cereali che possono essere bene frullati: crema di grano, crema di riso, semolino, farina d'avena.

ALIMENTI SCONSIGLIATI

Pane, grissini, crackers, cereali a chicco (frumento, riso, orzo, farro).

CARNI



Tutte le carni frullate (carni tenere o cotte in forno con sughi o brodi per renderle più umide, private di legamenti o filamenti); omogeneizzati in commercio; prosciutto frullato finemente. Carni passate o mousse.

Tutte le carni a consistenza filamentosa che non si prestano alla frullatura.

PESCE



Tutti i tipi di pesce privati di lisce, pelle, coda, testa, ben cotti, e passati. Omogeneizzati in commercio.

Pesci che non possono essere ben privati di lisce, pelle, ecc.

LATTE E YOGURT



Tutti: latte, panna, besciamella, burro sono utilizzati per aumentare la quota calorica se aggiunti ad altre preparazioni.

Yogurt con pezzi di frutta.

Gruppo di alimenti

FORMAGGI



ALIMENTI CONSIGLIATI

Tutti i formaggi freschi e quelli a consistenza cremosa. I formaggi stagionati sono consigliati grattugiati, aggiunti ad altre preparazioni.

ALIMENTI SCONSIGLIATI

Formaggi a pasta filata (mozzarella, scamorza) o troppo appiccicosi; formaggi semi-stagionati (taleggio, fontina) se non disciolti in preparazioni.



UOVA

Utili per preparare creme o arricchire minestre.

Uova sode, omelette, frittate.

VERDURE



Tutte le verdure senza buccia, semi o filamenti, ben cotte e passate. Omogeneizzati in commercio.

Tutte le verdure intere o a pezzi (sia crude che cotte).

LEGUMI



Tutti i tipi ben cotti, privati di buccia, passati al setaccio fino ad ottenere una purea omogenea.

Legumi interi.

PATATE



Previa cottura, passate al setaccio fino ad ottenere una purea omogenea.

Patate intere o a pezzi.

FRUTTA



Tutta la frutta fresca privata di buccia ed eventualmente del torsolo e dei semi, consumata ben cotta o passata. Succhi di frutta addensati o nettari. Omogeneizzati in commercio.

Frutta fresca intera o a pezzi, frutta secca e essiccata.



GRASSI

Olio, burro, panna.



DOLCI

Creme, budini, flan di frutta, frappè, biscotto granulato disciolto in piccole quantità di liquidi.

Caramelle dure, gomme da masticare, biscotti, torte e brioche.



BEVANDE

Necessarie indicazioni specifiche.

Necessarie indicazioni specifiche.

Dieta di terzo livello

CONSIGLIATI: cibi soffici che non è necessario frullare. I cibi devono essere cotti, tagliati in piccoli pezzi o tritati.

PROIBITI: bucce, semi parti filamentose o coriacee devono essere eliminate. Proibiti cibi secchi e croccanti, frutta fresca o secca, cibi crudi.

Liquidi assunti in base alla tolleranza individuale.

Gruppo di alimenti

CAREALI E DERIVATI



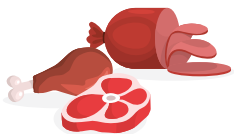
ALIMENTI CONSIGLIATI

Pane morbido, cereali da latte o da cucinare, frittelle, pasta.

ALIMENTI SCONSIGLIATI

Pane, grissini, crackers, cereali a chicco (frumento, riso, orzo, farro).

CARNI



Tutte le carni private di legamenti o filamenti, ben cotte, rese tenere con sughi e tritate; carne cruda. Prosciutto cotto e insaccati cotti.

Tutte le carni a consistenza filamentosa che non si prestano alla frullatura.

PESCE



Tutti i tipi di pesce ben cotti e privati di lisce, pelle, coda, testa.

Pesci che non possono essere ben privati di lisce, pelle, ecc.

LATTE E YOGURT



Tutti: latte, panna, besciamella, burro sono utilizzati per aumentare la quota calorica se aggiunti ad altre preparazioni.

Yogurt con pezzi di frutta.

Gruppo di alimenti

FORMAGGI



ALIMENTI CONSIGLIATI

Tutti i formaggi freschi e quelli a consistenza cremosa. I formaggi stagionati sono consigliati grattugiati, aggiunti ad altre preparazioni.

ALIMENTI SCONSIGLIATI

Formaggi a pasta filata (mozzarella, scamorza) o troppo appiccicosi; formaggi semi-stagionati (taleggio, fontina) se non disciolti in preparazioni.



UOVA

Utili per preparare creme o arricchire minestre.

Uova sode, omelette, frittate.

VERDURE



Tutte le verdure ben cotte, senza buccia, semi o filamenti.

Tutte le verdure intere o a pezzi (sia crude che cotte).



LEGUMI

Tutti i tipi, ben cotti e/o passati al setaccio.

Legumi interi.

PATATE



Previa cottura, passate al setaccio fino ad ottenere una purea omogenea.

Patate intere o a pezzi.

FRUTTA



Tutta la frutta fresca privata di buccia ed eventualmente dei semi, consumata ben cotta o passata. Succhi di frutta.

Frutta fresca intera o a pezzi, frutta secca e essiccata.



GRASSI

Olio, burro, panna.



DOLCI

Creme, budini, gelato, flan di frutta, frappè, biscotti e torte morbidi, merendine.

Caramelle dure, gomme da masticare, biscotti, torte e brioches.



BEVANDE

Necessarie indicazioni specifiche.

Necessarie indicazioni specifiche.

Dieta di quarto livello

CONSIGLIATI: Alimenti morbidi non frullati, presentati anche in piccoli pezzi o tritati.

PROIBITI: buccia, semi, pelle e parti fibrose devono essere eliminate. Controindicati alimenti crudi, secchi, croccanti e fritti.

Bevande secondo la tollerabilità individuale.

Gruppo di alimenti

CAREALI E DERIVATI



CARNI



PESCE



LATTE E YOGURT



ALIMENTI CONSIGLIATI

Pane morbido o leggermente tostato e crackers, cereali da latte o da cucinare, frittelle, pasta, riso.

Tutte le carni private di legamenti o filamenti, ben cotte; carni macinate. Prosciutto cotto e insaccati cotti.

Tutti i tipi di pesce ben cotti e privati di lische, pelle, coda, testa.

Tutti: latte, panna, besciamella, burro sono utilizzati per aumentare la quota calorica se aggiunti ad altre preparazioni.

ALIMENTI SCONSIGLIATI

Evitare preparati molto croccanti.

Tutte le carni a consistenza filamentosa.

Pesci che non possono essere ben privati di lische, pelle, coda, testa

Gruppo di alimenti

FORMAGGI



UOVA

VERDURE



LEGUMI



PATATE



FRUTTA



GRASSI



DOLCI



BEVANDE

ALIMENTI CONSIGLIATI

Tutti i formaggi freschi e quelli a consistenza cremosa. I formaggi stagionati e semistagionati sono consigliati grattugiati, aggiunti ad altre preparazioni.

Utili per preparare creme o arricchire minestre.

Tutte le verdure ben cotte, senza buccia, semi o filamenti.

Tutti i tipi, ben cotti e/o passati al setaccio.

Previa cottura, passate al setaccio fino ad ottenere una purea omogenea.

Tutta la frutta fresca privata di buccia ed eventualmente del torsolo e dei semi, consumata ben cotta o passata. Succhi di frutta.

Olio, burro, panna.

Creme, budini, gelato, flan di frutta, frappè, biscotti e torte morbidi, merendine.

Necessarie indicazioni specifiche.

ALIMENTI SCONSIGLIATI

Le verdure eccessivamente filamentose come sedano, finocchi, spinaci, ecc.

Legumi interi.

Patate intere o a pezzi.

Frutta fresca intera o a pezzi, frutta secca e essiccata.

Caramelle dure, gomme da masticare.

Necessarie indicazioni specifiche.

Porzioni e frequenze di consumo di riferimento per il divezzamento da 6 mesi a 1 anno



Alimento	Porzione	Frequenze di consumo a fine divezzamento
Creme di cereali, pastina, semolino, riso	20 g (6 mesi) - 25 g (1 anno)	2 al giorno
Verdure fresche (patate escluse)	20 g dai 6 mesi a 1 anno - 30 g a 1 anno	2 al giorno
Omogeneizzato di verdure (da 80 g)	½ dai 6 mesi a 1 anno 1 intero a 1 anno	
Frutta fresca	40-50 g dai 6 mesi a 1 anno 80-100 g a 1 anno	2 al giorno
Omogeneizzato di frutta (da 100 g)	½ dai 6 mesi a 1 anno 1 intero a 1 anno	
Olio d'oliva	5 g (= 1 cucchiaino) a 6 mesi 10 g (= 1 cucchiaino) a 1 anno	2 al giorno
Carne fresca	15 g dai 6 mesi a 1 anno 30 g a 1 anno	3 volte alla settimana
Omogeneizzato di carne (da 80 g)	½ dai 6 mesi a 1 anno 1 intero a 1 anno	

Alimento	Porzione	Frequenze di consumo a fine divezzamento
Pesce fresco	20 g dai 6 mesi a 1 anno 30 g a 1 anno	2-3 volte alla settimana
Omogeneizzato di pesce (da 80 g)	½ dai 6 mesi a 1 anno 1 intero a 1 anno	
Legumi secchi	10 g dai 6 mesi a 1 anno 15 g a 1 anno	3-4 volte alla settimana
Legumi freschi o surgelati	25 g dai 6 mesi a 1 anno 40 g a 1 anno	
Omogeneizzato di legumi (da 80 g)	½ dai 6 mesi a 1 anno 1 intero a 1 anno	
Formaggio fresco	15 g dai 6 mesi a 1 anno 30 g a 1 anno	2-3 volte alla settimana
Omogeneizzato formaggino (da 80 g)	½ dai 6 mesi a 1 anno 1 intero a 1 anno	
Uova	25 g (½ uovo) dai 6 mesi a 1 anno 50 g (1 uovo) a 1 anno	1-2 alla settimana

Porzioni e frequenze alimentari dai 12 ai 36 mesi



Alimento	Quantità consigliata*	Frequenze di consumo a fine divezzamento
Pasta/riso (anche integrali), polenta, orzo, farro, ecc.	30-40 g	2 al giorno
Pastina in brodo/minestra d'orzo	20- 25 g (pastina/orzo)	
Gnocchi	80-100 g	
Tortellini in brodo	30 g	
Pane (anche integrale)	20 g	2-3 volte al giorno
Pizza	100 g	1 volta alla settimana (in sostituzione di pasta, riso, pane, patate, ecc.)
Prodotti da forno per l'infanzia e cereali da colazione (anche integrali)	3 biscotti o 3 fette biscottate o 30 g cereali da colazione	1 volta al giorno
Patate	100 g	1 volta alla settimana (in sostituzione del pane)
Verdure	30 g crude (es. pomodori, lattuga, ecc.) o 100 g da cuocere (es. bieta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno

Alimento	Porzione	Frequenze di consumo a fine divezzamento
Frutta fresca	80 g	2-3 volte al giorno
Legumi	15 g secchi o 40-50 g lessi	4-5 volte alla settimana
Latte vaccino intero	150 ml	1 volta al giorno
Yogurt da latte intero	60 g (½ vasetto)	4-5 volte alla settimana
Formaggio	30 g fresco (es. mozzarella) o 25 g semistagionato (es. caciotta) o 15 g stagionato (es. parmigiano)	2 volte alla settimana
Pesce**	30-40 g	3 volte alla settimana
Carne***	30-40 g	Max 3 volte alla settimana (incluso max 1 volta settimana carni trasformate)
Carne trasformata	20 g (es. 1 fetta prosciutto cotto)	
Uova	60 g (1 uovo)	1-2 volta alla settimana
Olio	10 g extra vergine di oliva 5 g semi di girasole	2 volte al giorno 1 volta al giorno
Dolci	30 g dolci da forno (es. crostata, ciambellone, ecc.) o 10 g cioccolato, marmellata, ecc. o 100 g dolci a cucchiaio (es. gelato, budino, ecc.)	Limitare al minimo (Max 1 volta alla settimana)
Acqua	200 ml (un bicchiere medio)	6 bicchieri (circa 1200 ml) nell'arco della giornata

* Le quantità si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (es. latte e derivati, pane, ecc.).

**Limitare il consumo di pesce di taglia grande (es. tonno e pesce spada, meglio variare).

*** Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio).

Porzioni e frequenze alimentari dai 4 ai 6 anni



Alimento	Quantità consigliata*	Frequenze di consumo a fine divezzamento
Pasta/riso (anche integrali), polenta, orzo, farro, ecc.	40-50 g	2 al giorno
Pastina in brodo/ minestra d'orzo	30 g	
Gnocchi	120 g	
Tortellini in brodo	50 g	
Pane (anche integrale)	30 g	2-3 volte al giorno
Pizza	150 g	1 volta alla settimana (in sostituzione di pasta, riso, pane, patate, ecc.)
Prodotti da forno per l'infanzia e cereali da colazione (anche integrali)	4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g cereali da colazione	1 volta al giorno
Patate	150 g	1 volta alla settimana (in sostituzione del pane)
Verdure	50 g crude (es. pomodori, lattuga, ecc.) o 130 g da cuocere (es. bietta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno

Alimento	Porzione	Frequenze di consumo a fine divezzamento
Frutta fresca	100 g	2-3 volte al giorno
Legumi	60 g freschi o 20 g secchi	4-5 volte alla settimana
Latte vaccino intero	200 ml	1 volta al giorno
Yogurt da latte intero	125 g (1 vasetto)	4-5 volte alla settimana
Formaggio	40 g fresco (es. mozzarella) o 30 g semistagionato (es. caciotta) o 20 g stagionato (es. parmigiano)	2 volte alla settimana
Pesce**	50 g	3 volte alla settimana
Carne***	40-50 g	Max 3 volte alla settimana (incluso max 1 volta settimana carni trasformate)
Carne trasformata	30 g (es. 1 fetta e ½ di prosciutto cotto)	
Uova	60 g (1 uovo)	1-2 volte alla settimana
Olio	10 g extra vergine di oliva 5-10 g semi di girasole	2 volte al giorno 1 volta al giorno
Dolci	30 g dolci da forno (es. crostata, ciambellone, ecc.) o 10-15 g cioccolato, marmellata, ecc. o 100 g dolci a cucchiaio (es. gelato, budino, ecc.)	1 volta alla settimana
Acqua	200 ml (un bicchiere medio)	6 bicchieri (circa 1200 ml) nell'arco della giornata

* Le quantità si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (es. latte e derivati, pane, ecc.).

**Limitare il consumo di pesce di taglia grande (es. tonno e pesce spada, meglio variare).

*** Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio).

Porzioni e frequenze alimentari dai 7 agli 11 anni



Alimento	Quantità consigliata*	Frequenze di consumo a fine divezzamento
Pasta/riso (anche integrali), polenta, orzo, farro, ecc.	70 g	2 al giorno
Pastina in brodo/ minestra d'orzo	40 g	
Gnocchi	150 g	
Tortellini in brodo	50 g	
Pane (anche integrale)	50 g	2-3 volte al giorno
Pizza	200 g	1 volta alla settimana (in sostituzione di pasta, riso, pane, patate, ecc.)
Prodotti da forno per l'infanzia e cereali da colazione (anche integrali)	4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g cereali da colazione	1 volta al giorno
Patate	150 g	1 volta alla settimana (in sostituzione del pane)
Verdure	50 g crude (es. pomodori, lattuga, ecc.) o 150 g da cuocere (es. bietta, spinaci, ecc.)	2-3 volte al giorno

Alimento	Porzione	Frequenze di consumo a fine divezzamento
Frutta fresca	100 g	2-3 volte al giorno
Legumi	80 g freschi o 30 g secchi	4-5 volte alla settimana
Latte vaccino intero	200 ml	1 volta al giorno
Yogurt da latte intero	125 g (1 vasetto)	4 volte alla settimana
Formaggio	70 g fresco (es. mozzarella) o 50 g semistagionato (es. caciotta) o 40 g stagionato (es. parmigiano)	2 volte alla settimana
Pesce**	80 g	3 volte alla settimana
Carne***	70-80 g	Max 3 volte alla settimana (incluso max 1 volta settimana carni trasformate)
Carne trasformata	40 g (es. 2 fette prosciutto cotto)	
Uova	60 g (1 uovo)	1-2 volte alla settimana
Olio	10 g extra vergine di oliva 10 g semi di girasole	2 volte al giorno 1 volta al giorno
Dolci	30-50 g dolci da forno (es. crostata, ciambellone, ecc.) o 20-30 g cioccolato, marmellata, ecc. o 100-125 g dolci a cucchiaino (es. gelato, budino, ecc.)	4 volte alla settimana
Acqua	200 ml (un bicchiere medio)	6 bicchieri (circa 1200 ml) nell'arco della giornata

* Le quantità si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (es. latte e derivati, pane, ecc.).

** Limitare il consumo di pesce di taglia grande (es. tonno e pesce spada, meglio variare).

*** Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio).

Porzioni e frequenze alimentari dai 12 ai 15 anni



Alimento	Quantità consigliata*	Frequenze di consumo a fine divezzamento
Pasta/riso (anche integrali), polenta, orzo, farro, ecc.	90-100 g	2 al giorno
Pastina in brodo/minestra d'orzo	50 g	
Pane	50 g	2-3 volte al giorno
Prodotti da forno per l'infanzia e cereali da colazione (anche integrali)	4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g cereali da colazione	1 volta al giorno
Patate	200 g	2 volte alla settimana (in sostituzione del pane)
Verdure	50 g crude (es. pomodori, lattuga, ecc.) o 200 g da cuocere (es. bietta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno
Frutta fresca	120 g	2-3 volte al giorno
Frutta secca	30 g	3 volte alla settimana
Legumi	40 g secchi o 120 g lessi	3 volte alla settimana
Latte	250 ml	1 volta al giorno

Alimento	Porzione	Frequenze di consumo a fine divezzamento
Yogurt	125 g (1 vasetto)	4 volte alla settimana
Formaggio	100 g fresco (es. mozzarella) o 50 g semistagionato (es. caciotta) o 50 g stagionato (es. parmigiano)	2-3 volte alla settimana
Pesce**	150 g	3 volte alla settimana
Carne***	100 g	Max 3 volte alla settimana (incluso max 1 volta settimana carni trasformate)
Carne trasformata	50 g (es. 2 fette prosciutto cotto)	
Uova	50 g (1 uovo)	2 volte alla settimana
Olio	10 g extra vergine di oliva	3 volte al giorno
Dolci	100 g dolci da forno (es. crostata, ciambellone, ecc.) o 40 g cioccolato, marmellata, ecc. o 125 g dolci a cucchiaio (es. gelato, budino, ecc.)	Limitare al minimo (max 1 volta alla settimana)
Acqua	200 ml (un bicchiere medio)	6 bicchieri (circa 1200 ml) nell'arco della giornata

* Le quantità si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (es. latte e derivati, pane, ecc.).

** Limitare il consumo di pesce di taglia grande (es. tonno e pesce spada, meglio variare).

*** Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio).

Porzioni e frequenze alimentari dai 16 ai 17 anni



Alimento	Quantità consigliata*	Frequenze di consumo a fine divezzamento
Pasta/riso (anche integrali), polenta, orzo, farro, ecc.	90-120 g	2 al giorno
Pastina in brodo/minestra d'orzo	50-70 g	
Gnocchi	220-300 g	
Tortellini in brodo	100-140 g	
Pane (anche integrale)	50-70g	2-3 volte al giorno
Pizza	300 g	1 volta alla settimana (in sostituzione di pasta, riso, pane, patate, ecc.)
Prodotti da forno per l'infanzia e cereali da colazione (anche integrali)	4-6 biscotti o 4-6 fette biscottate o 40-60 g cereali da colazione	1 volta al giorno
Patate	150-220 g	1 volta alla settimana (in sostituzione del pane)
Verdure	80 g crude (es. pomodori, lattuga, ecc.) o 200 g da cuocere (es. bietta, spinaci, ecc.)	2-3 volte al giorno

Alimento	Porzione	Frequenze di consumo a fine divezzamento
Frutta fresca	150 g	2-3 volte al giorno
Legumi	50-55 g secchi o 150-160 g lessi	4-5 volte alla settimana
Latte vaccino intero	250 ml	1 volta al giorno
Yogurt da latte intero	125 g (1 vasetto)	4 volte alla settimana
Formaggio	80 g fresco (es. mozzarella) o 50 g semistagionato (es. caciotta) o 50 g stagionato (es. parmigiano)	2 volte alla settimana
Pesce**	120 g	3 volte alla settimana
Carne***	100 g	Max 3 volte alla settimana (incluso max 1 volta settimana carni trasformate)
Carne trasformata	50 g (es. 2 fette prosciutto cotto)	
Uova	120 g (2 uova)	1-2 volta alla settimana
Olio	15-20 g extra vergine di oliva 10 g semi di girasole	2 volte al giorno 1 volta al giorno
Dolci	30-50 g dolci da forno (es. crostata, ciambellone, ecc.) o 20-30 g cioccolato, marmellata, ecc. o 100-125 g dolci a cucchiaio (es. gelato, budino, ecc.)	Limitare al minimo (max 1 volta alla settimana)
Acqua	200 ml (un bicchiere medio)	6 bicchieri (circa 1200 ml) nell'arco della giornata

* Le quantità si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (es. latte e derivati, pane, ecc.).

** Limitare il consumo di pesce di taglia grande (es. tonno e pesce spada, meglio variare).

*** Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio).

Bibliografia

Dodrill P, Gosa MM. Pediatric Dysphagia: Physiology, Assessment, and Management. Ann Nutr Metab. 2015;66 Suppl 5:24-31.

Lawlor CM, Choi S. Diagnosis and Management of Pediatric Dysphagia: A Review. JAMA Otolaryngol Head Neck Surg. 2020;146:183-191.

Rosen R, Vandenplas Y, Singendonk M, Cabana M, DiLorenzo C, Gottrand F, Gupta S, Langendam M, Staiano A, Thapar N, Tipnis N, Tabbers M. Pediatric Gastroesophageal Reflux Clinical Practice Guidelines: Joint Recommendations of the North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition and the European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2018;66:516-554.

Hoffmeister J, Zaborek N, Thibeault SL. Postextubation Dysphagia in Pediatric Populations: Incidence, Risk Factors, and Outcomes. J Pediatr. 2019;211:126-133.

(1). Karen H. O'Neil, MA, Mary Purdy, PhD, Janice Falk, MA, and Lanelle Gallo, MS. The Dysphagia Outcome and Severity Scale. 1999, Dysphagia.

(2) O. Schindler, G. Ruppolo, A. Schindler. Deglutologia. s.l. : Omega edizioni, 2011.

(3) P. D'elia, V. Mancino, A. Pazzaglia, D. Piccillo, C. Rossino, D.Vigna, L. Gavassa, M.R. Malvaso, S. Riso, L. Rovera, A. Palmo, A. Accornero, O. Schindler. Guida ai pasti della giornata, dieta di 1° e 2° livello per la disfagia. s.l. : Novartis.

(4) P. D'elia, V. Mancino, A. Pazzaglia, D. Piccillo, C. Rossino, D.Vigna, L. Gavassa, M.R. Malvaso, S. Riso, L. Rovera, A. Palmo, A. Accornero, O. Schindler. Guida ai pasti della giornata, dieta di 3° e 4° livello per la disfagia. s.l. : Novartis.

A.M. Noja, D. Pavia, Paralisi cerebrali infantili: le patologie associate, 1° edizione, marzo 2020, Carrocci editore



Nel ricette sono stati utilizzati
alimenti a fini medici speciali
Nestlé Health Science®:

- **ThickenUP® junior**, polvere addensante istantanea per i bambini dai 6 mesi di età.
- **Peptamen® junior 1.5**, supplemento nutrizionale orale ipercalorico per bambini con funzionalità gastrointestinale compromessa.
- **OptiFibre® Constipation**, fibre vegetali 100% solubili.

Per ulteriori informazioni visita il sito
www.nestlehealthscience.it

Documentazione scientifica realizzata con il contributo di:

Alessandra Bosetti

Dietista Clinico

Centro di Nutrizione e Diabetologia Pediatrica

Ospedale dei Bambini Vittore Buzzi - ASST FBF, Milano

Elvira Verduci

Professore associato di pediatria - Università degli Studi di Milano

Centro di Nutrizione e Diabetologia Pediatrica

Ospedale dei Bambini Vittore Buzzi - ASST FBF, Milano

Maria Grazia Buratti

Logopedista deglutologa

Docente in patologie speciali presso Master in deglutologia

Università di Pisa e di Torino

Ilaria Bertinelli

Mamma chef a cui è stata affidata la creatività e la fantasia culinaria, realizzando delle **gustose ricette** per il vostro bambino nel rispetto della giusta densità e dell'apporto corretto in calorie e fibra alimentare

Appunti

Appunti

Gli alimenti a fini medici speciali devono
essere utilizzati sotto controllo medico.



Nestlé Italiana S.p.A - Nestlé Health Science
Via del Mulino, 6 - 20057 ASSAGO (MI)

Numero verde: 800 - 434434

www.nestlehealthscience.it