

Dieta 10

Contenuto medio	kcal	1900	gluc.	62%
	prot.	13%	alcool	10%
	lip.	25%	alcool	≅ 13,91 g

COLAZIONE

Caffè o the		a piacere
Latte		1 tazza (200 ml)
	oppure	yogurt 1 confezione
Biscotti secchi		40 g (8 biscotti)
Zucchero		2 cucchiaini (1 bustina)
Succo di frutta		125 ml

PRANZO

Gnocchi alla romana	oppure	purè di patate (300 g)
1 porzione, vedi ricetta 11		300 g di patate, 40 ml di latte scremato, 10 g di burro
	oppure	palline di semolino in brodo di dado 1 porzione, vedi ricetta 24
Manzo tritato	oppure	polpettine al latte
80 g crudo condito		80 g, vedi ricetta 25
con limone a piacere,	oppure	lingua in polpettine
aromi vari +		70 g, vedi ricetta 26
2 cucchiaini di olio		
Frutta	oppure	crème caramel
400 g spremuta o frullata		1 confezione già pronta in commercio
Caffè		con 1 cucchiaino di zucchero
Vino da pasto		1 bicchiere da 130 ml

Piatti unici in sostituzione di un primo e di un secondo piatto

Tortino di patate e prosciutto	oppure	crema di piselli 1 porzione, vedi ricetta 10
1 porzione, vedi ricetta 12	oppure	passato di lenticchie 1 porzione, vedi ricetta 27
	oppure	polenta al sugo 1 porzione, vedi ricetta 28
	oppure	minestra di pane e parmigiano 1 porzione, vedi ricetta 29
	oppure	zuppetta di gulash 1 porzione, vedi ricetta 9
	oppure	brodo di pesce con crostini di pane 1 porzione, vedi ricetta 8
	oppure	passato di fagioli 1 porzione, vedi ricetta 30

Dieta 10

SPUNTINO

Mousse di frutta al cucchiaino 1 confezione già pronta in commercio

CENA

Passato di verdura 200 g di verdura in brodo di dado (1 piatto colmo), 2 cucchiaini di olio ed 1 cucchiaino di parmigiano	oppure	zuppa di cipolle 1 porzione, vedi ricetta 31
	oppure	passato di pomodoro 1 porzione, vedi ricetta 16
Formaggi freschi molli: caprini, ecc. 60 g + aromi	oppure	prosciutto cotto 60 g tritato e frullato ricoperto di gelatina
	oppure	petto di pollo o tacchino 100 g tritato o frullato
	oppure	2 uova cucinate alla coque o in camicia
	oppure	tonno o salmone in salamoia 80 g (1 confezione piccola) passato al setaccio o frullato con 2 cucchiaini di maionese
Frutta		400 g spremuta o frullata
Vino da pasto		1 bicchiere da 130 ml

Piatti unici in sostituzione di un primo e di un secondo piatto

Passato di gamberi 1 porzione, vedi ricetta 18	oppure	crema di pollo mezza porzione, vedi ricetta 32
	oppure	passato di funghi 1 porzione, vedi ricetta 6
	oppure	crema di asparagi 1 porzione, vedi ricetta 17
	oppure	stracciatella 1 porzione, vedi ricetta 15
	oppure	passato di spinaci 1 porzione, vedi ricetta 5
	oppure	sformato di zucchine 1 porzione, vedi ricetta 7
	oppure	paté di pollo in gelatina 70 g, vedi ricetta 33
	oppure	paté di prosciutto in gelatina 70 g, vedi ricetta 34
	oppure	paté di tonno in gelatina 60 g, vedi ricetta 35
	oppure	paté di salmone 60 g, vedi ricetta 36

RICETTA 5

Passato di spinaci

Ingredienti	Spinaci	500 g
per 6 persone:	Burro	100 g
	Parmigiano grattugiato	
	Sale	

Tritate gli spinaci e metteteli a soffriggere nel burro. Mettete sale e pepe e fate cuocere per 10 minuti. Aggiungete il brodo. Rimettete al fuoco e servite con crostini dorati al forno e parmigiano.

RICETTA 6

Passato di funghi

Ingredienti	Funghi freschi	500 g
per 6 persone:	Olio	mezzo cucchiaino
	Panna	1 cucchiaino
	Brodo di verdura	1 l
	Prezzemolo tritato	1 cucchiaino
	Sale	

Pulite e tagliate a pezzetti i funghi. Rosolateli nell'olio, salate, aggiungete qualche cucchiaino di brodo e fateli cuocere per 10-15 minuti. Passateli al setaccio, aggiungete il rimanente brodo, la panna ed il prezzemolo. Fate bollire per 2 minuti e servite con crostini dorati in forno.

RICETTA 8

Brodo di pesce con crostini di pane

Ingredienti	Pesci vari	1 kg
per 6 persone:	Acqua	3 l
	Vino bianco	2 cucchiai
	Carote	100 g
	Porri	100 g
	Cipolle	100 g
	Sedano	
	Alloro	
	Timo	
	Sale	

Mettete il pesce squamato e pulito in una pentola con acqua fredda e salata. Portate ad ebollizione. Unite le verdure tagliate, le erbe aromatiche e il vino. Cuocete per 45 minuti, passate al setaccio e servite con qualche crostino di pane al forno.

RICETTA 9

Zuppetta di gulash

Ingredienti per 6 persone:	Gulash già cotto	250 g
-------------------------------	------------------	-------

Tritate e mescolate il gulash con mezzo/tre quarti di litro circa di brodo.

RICETTA 10

Crema di piselli o fagioli

Ingredienti per 6 persone:	Piselli freschi o fagioli sgranati	500 g
	Burro	30 g
	Lattuga	1 cespo
	Brodo di verdura	1 l
	Latte	1 bicchiere
	Prezzemolo	
	Sale	
	Pepe	

Fate sciogliere il burro e aggiungete i piselli o i fagioli, il prezzemolo e la lattuga legati a mazzetto, sale, pepe e mezzo litro di brodo. Fate cuocere sino a quando i piselli sono teneri e passate al setaccio. Mettete in una casseruola la purea di piselli o fagioli. Unite il latte e il brodo rimasto e portate ad ebollizione. Servite caldissimo.

RICETTA 11

Gnocchi alla romana

Ingredienti per 6 persone:	Latte	1 l
	Semolino	220 g
	Burro	100 g
	Parmigiano grattugiato	200 g
	Sale	

Mettete al fuoco il latte con il sale ed un pezzetto di burro. Quando bolle, gettate a pioggia il semolino e fate cuocere, mescolando per almeno 20 minuti. Fuori dal fuoco, aggiungete metà del parmigiano. Stendete l'impasto alto 2 centimetri in un piatto unto di olio, e, una volta raffreddato completamente, tagliatelo a dischi con l'apposito dischetto o con un piccolo bicchiere. Allineate gli gnocchi in una pirofila imburata, a strati, cospargendoli di fiocchetti di burro e di parmigiano. Mettete in forno a gratinare.

RICETTA 12

Tortino di patate e prosciutto

Ingredienti	Patate	500 g
per 6 persone:	Prosciutto cotto	100 g
	Burro	100 g
	Uova	3
	Parmigiano grattugiato	100 g
	Sale	

Lessate le patate e passatele al passaverdura. Aggiungete sale, burro, parmigiano, i tuorli d'uovo, le chiare montate a neve e il prosciutto tritato. Prendete uno stampo da budino e imburратelo, versatevi dentro il composto e mettetelo in forno caldo per circa 20 minuti.

RICETTA 15

Stracciatella

Ingredienti	Farina	4 cucchiaini
per 8 persone:	Uova	4
	Parmigiano grattugiato	150 g
	Brodo di carne	2,5 l
	Sale	

Mescolate farina, uova e 4 cucchiaini di parmigiano; fate un impasto e amalgamatelo bene. Buttatelo a cucchiaiate nel brodo in ebollizione per pochi minuti. Servite con il resto del parmigiano a parte.

RICETTA 16

Passato di pomodoro

Ingredienti	Pomodori maturi	10
per 4 persone:	Panna	2 cucchiaini
	Brodo di dado	1 l
	Basilico	
	Sale	

Frullate i pomodori precedentemente sbucciati, cuoceteli nel brodo ed aggiungete la panna a fine cottura. Servite con qualche crostino di pane al forno. Se lo preferite freddo, aggiungete invece dei cubetti di ghiaccio.

RICETTA 17

Crema di asparagi

Ingredienti	Asparagi	350 g
per 6 persone:	Burro	130 g
	Panna liquida	150 ml
	Brodo di carne	1,5 l
	Farina	2 cucchiaini
	Sale	

Tagliate la parte bianca degli asparagi; fate lessare le punte in acqua salata in ebollizione e fatele leggermente insaporire con metà del burro. Con la farina e l'altra metà del burro e 2 tazze di brodo fate una piccola besciamella. Quando la besciamella sarà pronta, unite il resto del brodo e la panna, caldi, e gli asparagi passati al setaccio. Servite.

RICETTA 18

Passato di gamberi

Ingredienti	Gamberi	16
per 6 persone:	Burro	30 g
	Farina	1 pugno
	Panna liquida	150 ml
	Brodo di carne	0,5 l
	Paprica	
	Sale	

Lavate i gamberi e buttateli nell'acqua bollente, lessateli per 10 minuti. Fateli raffreddare e toglieteli dal guscio. Passatene la metà al setaccio. Fate rosolare nel burro la farina, versate la panna, lasciate cuocere per 5-10 minuti e unite la purea di gamberi; mettete il sale necessario ed un pizzico di paprica. Aggiungete il brodo e portate ad ebollizione. Unite il resto dei gamberi frullati e fate bollire pochi minuti. Servite con crostini, a piacere.

RICETTA 24

Palline di semolino in brodo di dado

Ingredienti	Latte	300 g
per 6 persone:	Semolino	100 g
	Uovo	1
	Tuorlo	1
	Burro	20 g
	Brodo di carne	1,5 l
	Parmigiano grattugiato	
	Sale	

Fate bollire il latte, versate a pioggia il semolino, aggiungete il burro, salate e fate cuocere per 10 minuti. Unite il parmigiano e le uova fuori dal fuoco. Stendete il composto, alto 2 centimetri, in un piatto bagnato e lasciate raffreddare. Tritatelo e buttatelo per pochi minuti nel brodo in ebollizione. Servite con parmigiano grattugiato a parte.

RICETTA 25

Polpettine al latte

Ingredienti per 6 persone:	Magro di vitello	
	o di manzo	500 g
	Burro	80 g
	Uova	2
	Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini
	Latte	1 cucchiaino circa
	Farina	quanto basta per infarinare
	Limone	
	Sale	
	Pepe	

Tritate o passate al tritacarne il magro di vitello o di manzo. Unite le uova, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, sale e pepe. Formate delle palline grosse come noci e mettetele infarinate a rosolare nel burro. Bagnatele con un po' di latte e lasciatele cuocere per 10 minuti. Prima di portarle in tavola, aggiungete il succo di mezzo limone.

RICETTA 26

Lingua in polpettine

Ingredienti per 6 persone:	Magro di vitello	
	o di manzo	300 g
	Burro	100 g
	Uova	4
	Lingua salmistrata	300 g
	Besciamella	200 g
	Parmigiano grattugiato	2 cucchiaini
	Pane grattugiato	
	Maggiorana	
	Sale	
	Pepe	

Tritate o passate al tritacarne la lingua e il vitello. Fatene un ripieno aggiungendo la besciamella, il parmigiano, 3 uova, sale e pepe ed 1 cucchiaino di maggiorana tritata; fatene delle palline e passatele nell'uovo sbattuto e nel pane grattugiato. Sciogliete il burro e fate rosolare le polpette. Salate e servite quando sono ben dorate.

RICETTA 27

Passato di lenticchie

Ingredienti per 6 persone:	Lenticchie	400 g
	Burro	120 g
	Pomodori	2 o 3
	Brodo di carne	2 l
	Cipolla	
	Carota	
	Sedano	
	Sale	
	Pepe	

Ammollate per 24 ore in acqua tiepida le lenticchie. Fate un soffritto con 50 g di burro, cipolla, carota e sedano tritati. Aggiungete i pomodori pelati e tritati. Fate insaporire e unite le lenticchie scolate. Dopo 10 minuti aggiungete il brodo, sale, pepe, portate ad ebollizione e fate cuocere per 1 ora ed anche più. Passate al setaccio ed unite il burro rimasto. Se necessario, aggiungete ancora un po' di brodo. Servite con crostini di pane dorati in forno a piacere.

RICETTA 28

Polenta al sugo

Ingredienti per 6 persone:	Farina gialla	500 g
	Acqua	3 l
	Sugo di carne	200 g
	Sale	

Portate l'acqua salata ad ebollizione, versate a pioggia lentamente la polenta e con l'apposito bastone di legno mescolate continuamente. Se, cuocendo, la polenta diventasse troppo dura, aggiungete qualche mestolo d'acqua. Lasciate cuocere per tre quarti d'ora e servite fumante nel piatto di legno con il sugo di carne (vedi ricetta 3).

RICETTA 29

Minestra di pane e parmigiano

Ingredienti per 6 persone:	Uova	4
	Burro	70 g
	Parmigiano grattugiato	75 g
	Pane grattugiato	4 cucchiaini
	Brodo	1,5 l
	Noce moscata	
	Sale	
	Pepe	

Sbattete il burro e unite 75 g di parmigiano, pepe, sale e la noce moscata grattugiata. Aggiungete 1 uovo ed un cucchiaino di pane; continuando a sbattere, unite, sempre uno per volta, le altre uova e gli altri 3 cucchiaini di pane. Fatene delle palline grandi come nocchie e mettetele nel brodo in ebollizione per pochi minuti. Servite con parmigiano grattugiato a parte.

RICETTA 30

Passato di fagioli

Ingredienti	Fagioli secchi	400 g
per 6 persone:	Burro	120 g
	Pomodori	2 o 3
	Brodo di carne	2 l
	Cipolla	
	Carota	
	Sedano	
	Parmigiano grattugiato	
	Sale	
	Pepe	

Fate un soffritto con 50 g di burro, cipolla, carota e sedano tritati. Aggiungete i pomodori dopo averli pelati e tritati. Fate insaporire ed unite i fagioli. Dopo 10 minuti, aggiungete il brodo, sale e pepe, portate ad ebollizione e fate cuocere per circa 1 ora. Passate al setaccio e unite il burro rimasto. Eventualmente unite ancora un po' di brodo. Servite con crostini di pane fritti al burro e parmigiano grattugiato a piacere.

RICETTA 31

Zuppa di cipolle

Ingredienti	Cipolle	2 kg
per 6 persone:	Burro	130 g
	Olio	mezzo bicchiere
	Parmigiano grattugiato e gruviera	3 cucchiaini colmi
	Brodo	1,5 l
	Sale	

Pulite le cipolle e mettetele intere sotto l'acqua corrente per 12 ore. Tagliatele a fettine sottili e fatele cuocere con 80 g di burro, olio e sale, a fuoco molto moderato, per 2 o 3 ore. Devono macerare e rimanere bionde e morbide. Versate in 6 pirofile piccole qualche cucchiainata di cipolle, poi una di gruviera e di parmigiano grattugiati; versate 2 mestoli di brodo in ciascuna pirofila. Aggiungete pezzetti di burro: infornate per 10 minuti e servite.

RICETTA 32

Crema di pollo

Ingredienti	1 gallina	1 kg
per 6 persone:	Burro	150 g
	Farina	100 g
	Panna liquida	150 ml
	Brodo di pollo	3 l
	Porro	
	Carota	
	Sedano	
	Sale	

Rosolate in 80 g di burro la farina; fuori dal fuoco, unite un po' di brodo, rimettete al fuoco e fate prendere l'ebollizione; aggiungete a poco a poco il resto del brodo e le verdure tritate, e per ultima, la gallina. Lasciate cuocere per 2 ore, a fuoco basso.

A cottura ultimata, scolate la gallina, toglietele la pelle, disossatela; mettetene da parte la carne bianca e tritate e passate al setaccio tutto il resto. Unite gli altri 70 g di burro e la panna. Passate il brodo ed unitelo alla purea. Aggiungete la carne bianca tritata della gallina e un po' di brodo ancora. Rimettete al fuoco pochi minuti, a bagnomaria perché non si formino grumi, e servite.

RICETTA 33

Paté di pollo in gelatina

Ingredienti	Carne di pollo cotta	500 g
per 12 persone:	Besciamella	200 g
	Gelatina	1 l
	Sale	

Tritate e passate al setaccio il pollo. Aggiungete la besciamella (vedi ricetta 2), poco sale e lavorate con un cucchiaino di legno. Ponete in un recipiente un po' di gelatina semifredda. Lasciatela solidificare e versate il composto di pollo. Copritelo con altra gelatina e mettetelo in frigorifero a raffreddare.

RICETTA 34

Paté di prosciutto in gelatina

Ingredienti	Prosciutto cotto	500 g
per 12 persone:	Besciamella	200 g
	Gelatina	1 l
	Panna montata	1 quarto di litro
	Sale	

Tritate e passate al setaccio il prosciutto, unite la besciamella e fate riposare. Frullate il paté con la besciamella (vedi ricetta 2); incorporatevi delicatamente la panna montata ed un pizzico di sale. Fate sciogliere il dado di gelatina secondo le istruzioni del prodotto. Appena tiepida, versatene un piccolo strato in una coppa, fatela solidificare e versate quindi il composto di prosciutto. Coprite il tutto con altra gelatina semifredda e mettetelo in frigorifero.

RICETTA 35

Paté di tonno in gelatina

Ingredienti	Tonno	500 g
per 12 persone:	Acciughe salate	2
	Gelatina	1 l
	Sale	

Passate ai setaccio il tonno e le acciughe lavate e spinate ed unite poco sale. Amalgamate con un cucchiaino di legno e versate in una coppa, dove avrete versato un po' di gelatina semiliquida fatta solidificare. Versate il composto di tonno e coprite con altra gelatina semifredda. Mettete in frigorifero per un paio d'ore.

RICETTA 36

Paté di salmone

Ingredienti	1 scatola di salmone	500 g
per 12 persone:	Acciughe salate	2
	Maionese	400 g
	Senape	1 cucchiaino
	Patate	2
	Olio	2 o 3 cucchiai
	Sale	

Passate al setaccio il salmone, le acciughe lavate e spinate e 2 grosse patate lessate; aggiungete l'olio e la senape. Prendete uno stampo, versate il composto e mettete in frigorifero per 2 o 3 ore. Sfornate e coprite con la maionese (vedi ricetta 1).